МОРЕ СПОРТА, МОРЕ СЕКСА!

ЯНВАРЬ
2008

Men's Health

УКРАИНА

УЛЬТИМАТУМ ПОРНО
ПОКАЖИ ЕЙ XXX

НЕ ДАЙ СЕБЕ ПОДОХНУТЬ
Полный список врагов внутри

НАЧАЛО ФОРМЫ
РАЗМИНКИ НА 9 ДНЕЙ

РАЦИОН
СДЕЛАЙ САМ
САЛАТ-КОНСТРУКТОР ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

КРЕМ ПРОТИВ ПОХМЕЛЬЯ
стр. 36

49 ПОСТУПКОВ
КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОВЕРШИТЬ, ПОКА НЕ ПОЯВИЛИСЬ ДЕТИ

рекомендуемая
розничная цен
14 ГРИВЕ

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

d.pribytko@imedia.kiev.ua

Перезагрузка

Каждый год в январе тысячи, а то и миллионы особей мужского пола впадают в детство. Нет, я вовсе не о безудержном и беззаботном праздничном веселье. В детстве, на потеху родне, они забирались на стульчик и читали стишки или пели песенки. Достигнув совершеннолетия, они продолжают каждый год забираться на воображаемый стульчик и, обращаясь теперь уже к самим себе, торжественно обещать, что с нового года они начнут совершенно новую жизнь: распрощаются с вредными привычками, заставят себя тренироваться, станут лучше, сильнее, богаче, успешнее. Твердо решив произвести полный апгрейд своего тела и ума, они решительно нажимают кнопку "Перезагрузка"...

Но праздники длятся долго. И спустя некоторое время, выйдя наконец из праздничного коматоза, они обнаруживают, что вместо "Перезагрузить" нажали "Перезагрузить позже", то есть после праздников. Еще месяц или два спустя от благих намерений остаются только воспоминания.

Итак, пора вырасти из коротких штанишек. Спустись со стульчика, заберись в кресло, возьми в руки журнал и вместо сочинения торжественных обещаний займись разработкой тщательно продуманного плана улучшения самого себя. Образец — на странице 108.

Для тех, кто не связывает начало новой жизни с красным днем календаря и без особого напряжения становится лучше с каждым днем, в этом номере тоже что-нибудь полезное найдется. Прекрасная женская грудь, например (стр. 28). Говорят, регулярное ее созерцание очень полезно для здоровья.

ФОТО: WWW.SXC.HU

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Упал, отжался!

А почему бы вам не выпустить вместе с журналом календарь. Вот и Новый год скоро... Не просто календарь, а какой-нибудь необычный, с различными режимами питания и тренировок, здоровыми мужчинами, красивыми женщинами и обязательно какими-нибудь приободряющими слоганами на каждой странице. Например, "Упал, отжался!" или "С утра выпил — весь день свободен". Я бы и отжимался чаще, и пил бы меньше и не с утра. В конце января обязательно нужно написать: "Хватит валяться, пора тренироваться", а в начале марта: "А ты уже купил подарок?" или "Через три месяца лето, а ты как котлета". Ваша задача не только информировать, но и мотивировать! Журнал я прочитываю быстро, кладу его на полку и все, а календарь бы висел на стене и постоянно напоминал о необходимости следить за собой, не расслабляться, не разъедаться, не заливать лишнего за воротник, вовремя посещать спортзал и возвращаться домой после посещения ночных клубов. Подумайте. Идею дарю бесплатно.

ВЛАДИМИР

МН: А мы, Владимир, бесплатно дарим тебе разглаживающую омолаживающую сыворотку для глаз и матирующую маску, выводящую токсины, от DIOR HOMME DERMO SYSTEM.
P.S. Лето меньше чем через полгода.

Знание — сила

Спасибо вам за то, что улучшаете жизнь людей и несете свет знаний. Благодаря вашей статье "Мужской рот" моя жизнь стала намного интересней и веселей. После теоретических изысканий вашей статьи у меня возникло желание проверить их на практике. Результат превзошел даже самые смелые ожидания: жена была на седьмом небе. А я много чего нового узнал о свойствах определенных частей прекрасного женского тела. Воистину знания — сила!

АНДРЕЙ

Без фанатизма

О себе: 34 года, офисный работник, рост 170, вес 85 кг. Еще 2,5 месяца назад весил 94 кг, любил попить пивка, вкусно покушать и чем чаще, тем, собственно, интереснее. Так вот, с чего все началось? С проблем со здоровьем. Одежда стала малость тесновата, решил заняться собой. Забыл, что такое спиртное, перестал есть на ночь, завязал со всякими вкусностями-сладостями, перешел на полезности, начал ходить в спортзал. К вопросу похудения подошел довольно фанатично: за первые 1,5 месяца сбросил 5,5 кг. Самочувствие улучшилось, в джинсы помещаюсь, жена делает комплименты. После этого инструктор написал новый комплекс, более жесткий, сжигающий еще больше калорий. Короче, вес снижается, мышцы растут. Просто прелесть. И тут — БАЦ! Резкая боль в правом подреберье, да такая, что лез на стенку. "Скорая" забрала в больницу. А там поставили диагноз: печеночная колика, ЖКБ! Врачи предлагали оперативненько все из желчного пузыря удалить — и живи дальше спокойненько. Не дался. Выписали. Уже на работе в Инете покопался, поискал информацию о ЖКБ, от чего бывает, чем лечить, как избежать. Оказалось, что одной из причин может быть как раз быстрое похудение! Цитата: "...важным фактором образования камней является резкое похудение. С целью получения энергии организм начинает расщеплять подкожно-жировую клетчатку, при этом из тканей происходит быстрый выход большого количества холестерина, который поступает в желчный пузырь". Короче, что хочу сказать, исходя из собственного опыта: МУЖИКИ, БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, НЕ СПЕШИТЕ ТЕРЯТЬ ВЕС, делайте это ПОСТЕПЕННО! Найдите себе хорошего семейного доктора, советуйтесь с ним по всем поводам. Все должно быть последовательно, умеренно и БЕЗ ФАНАТИЗМА!!!

АНДРЕЙ

Отличный журнал

Ваш журнал я начал читать совсем недавно, причина очевидна — просто не знал о его существовании. На чтение журнала меня подсадил мой друг Слава, оставив как-то новый выпуск у меня дома. Ваши труды мне понравились, и я тут же начал искать старые номера. Конечно, все не достал, но радовался тому, что было. Я в данный момент учусь на 6-м курсе заочно. Как-то пришлось делать контрольную работу по бухгалтерской отчетности и в начале работы мне нужно было набрать довольно много текста. Но как на зло книга была новой и постоянно закрывалась, и кто бы мог подумать, что мне поможет журнал МН. Я взял несколько журналов, положил на кончики страниц с одной стороны и с другой. После этого успокоился и начал работать — книга больше не закрывалась. Спасибо вам за такой отличный журнал, уверен, ему найдутся еще применения!

ЮРОК ЗУБАШЕВСКИЙ

ФОТО: WWW.SXC.HU

Где гарантии?

Статья "Лобовое столкновение" из сентябрьского номера меня, честно говоря, шокировала.

В детстве я занимался карате, в юношестве кикбоксингом, в армии… (то, чем занимался в развед-взводе морской пехоты, классифицировать сложно), после армии — рукопашкой и кикбоксингом. Так вот, последний раз хрестоматийную ситуацию, в которой кого-то "вынуждают" к драке, приняв боевую стойку и ожидая активных действий, я наблюдал классе в восьмом средней образовательной школы. Это раз.

Курсы выживания, не вставая с дивана, это конечно круто, но по опыту спарринговв, боев, драк и наблюдаемых со стороны избиений могу заявить, что без поставленного удара, размахивания конечностями лишь разозлят противника. Правда, если махать часто и долго, сулостат, боевой стойкой вынуждающий к драке, простудится и умрет. Но надеяться на это не стоит. Это два. Конечно, если пару месяцев походить в спортзал, отработать связку, шанс есть, но надеяться на один единственный прием?..

P.S. Не стыдно утверждать, что прием "считается ГАРАНТИРОВАННОЙ успешной атакой даже против ПОДГОТОВЛЕННОГО противника"? А вдруг кто-то поверит?

P.P.S. ГАРАНТИРОВАННАЯ успешная атака против ПОДГОТОВЛЕННОГО противника — это очередь из автомата с 20-30 метров.

ЕВГЕНИЙ

Рассчитываю на проценты

Стараюсь всегда читать ваш журнал. С большим удовольствием, почти всегда, нахожу в нем что-то новое и интересное. Да и жена говорит, что "этот твой журнал лучше, чем десяток женских". В некоторых вопросах мнение, высказываемое вами на страницах журнала, становится авторитетным. И вот какая мысль родилась. Растет у меня сын (пока ему еще и трех лет нет), и вижу, что сейчас на рынке практически отсутствуют журналы, которые бы пропагандировали здоровый образ жизни для подростков (13-16 лет). Было бы здорово, если бы издатели вашего журнала обратили свое внимание на эту категорию читателей. Уверен, что практически все отцы, читающие ваш журнал, посоветовали бы своим сыновьям ваш подростковый журнал. Ну и, наверное, не помешал бы журнал для тех, кто старше 45-50 лет. Там уж действительно только о здоровье и думать придется. Молодость-то бурная была.

P.S. Рассчитываю на 5% с прибыли предприятия.

ЮРИЙ БУЦКИЙ

ПИСЬМА ИЗ ГОРОДА Б.

Евгений Крузенштерн

ПРИВЕТ, ДОРОГО́Й ЖУРНАЛ!

Обычно я размышляю, почему люди такие удивительные дураки. Я и сам дурак, еще и поудивительнее многих. Я однажды так полюбил девушку, что от ревности уснул прямо в кафе во время разговора. До того перенервничал.

Но сегодня я решил, что хватит уже размышлять о том, какие люди удивительные дураки, все равно они никогда не исправятся. И поэтому напишу о дружбе. Один человек из города Б. (не я) пришел к своему лучшему другу и сказал: "Выручай, меня почему-то из университета отчисляют, не знаю даже почему. Может, потому что ни одного экзамена не сдал. Так что мне срочно нужно уйти в академический отпуск. И для этого, – говорит, – ты мне должен сломать ногу". "Я очень долго отказывался, – вспоминал потом друг этого человека. – Я говорил, что не смогу. Что ладно бы пьяная драка да еще какому-нибудь врагу – тогда можно и две ноги сломать. А как сломать ногу лучшему другу? Но дружба есть дружба, махнул рукой – мол, давай попробуем. Пошли мы в подвал, чтобы никто не услышал, как он орать будет. Взял я лом, глаза закрыл, размахнулся… Нет, не могу. Духу не хватает. Выпили. Беру лом… Нет, ну не могу я ударить ломом по лучшему другу! Еще выпили. Все равно не могу. Давай, говорит он, ты мне на ногу гирю кинешь, раз ударить не можешь. Пошли за гирей. Мама его на нас как на придурков посмотрела: сроду гирю никто не тягал. "Вы чего это?" – спрашивает. Говорим: "Да что-то захотелось спортом заняться…" Пришли в подвал. Ну с пятого раза я ему гирю 32-килограммовую на ногу и уронил. Крик стоял на весь двор! Но крик странный какой-то – ему и больно, и радостно – все, академ в кармане. Он от радости на одной ноге на пятый этаж вперед меня поднялся и с ходу маме: "Мама! Мне друг ногу сломал!" Мама в шоке, естественно. Я тогда очень на него разозлился и решил с негодяем больше не дружить. Неделю не дружил. А через семь дней он явился грустный. Говорит, пришел в больницу за справкой. Доктор осмотрел его, поохал – дескать, как же это вы так, ой-ой-ой… Какой у вас сильный ушиб!" И выписал ему вместо академа освобождение от физкультуры на месяц.

Вот такая затейливая история. Я вспомнил ее, когда решил написать вам не о дураках, а о чем-нибудь высоком – например, о дружбе. Правда, у меня такое ощущение, что все равно о дураках получилось. Сам не понимаю, как вышло.

ФОТО: WWW.SXC.HU

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

КАК УЛУЧШИТЬ ПРОЦЕНТ ПОПАДАНИЯ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ?

МИЛОВАНОВ ВИКТОР

Проведи такой эксперимент: сделай в одну тренировку 5 серий по 10 бросков. Записывай результат и вычисли среднее число бросков, после которых точность у тебя снижается. Предположим, получилась цифра 6. В таком случае при отработке точности броска придерживайся именно этого количества повторов во всех сериях. Например, выполняй 5 серий по 6 бросков. Постепенно увеличивай количество серий, доводя их до 10, при обязательной 100%-ной результативности. После чего начни увеличивать количество бросков в каждой серии ровно на один. И так далее.

Как для телевизора лучше быть выключенным – только пультом или еще и кнопкой на нем самом?

СЕРГЕЙ

Современным телевизорам по большому счету все равно. Они рассчитаны на то, что их будут выключать с пульта. Кнопку оставь для крайних случаев вроде долгой командировки или продолжительного отпуска вне дома. В общем, если знаешь, что долгое время телевизор включать не будут – жми кнопку, во всех остальных случаях хватит пульта.

В чем различие между становой тягой с паузой в нижней точке и тягой без паузы?

БРЭД ПИТТ

Первый вариант отрабатывает отрыв штанги от пола и годится преимущественно для спортсменов. Второй – более безопасен.

Если чередовать упражнения в зале и плавание, будут ли отдыхать и восстанавливаться мышцы?

ДЕНИС САВЕЛЬЕВ

В общем это нормально. Главное, чтобы количество часов, проведенных в фитнес-центре, не превышало пяти в неделю.

Моему парню 30. Он думает, что, если часто заниматься сексом, потом не хватит спермы на зачатие ребенка. Мол 2000 раз выстрельнул – и все, прощай, молодость. Убедите его в обратном!

СЮЗАННА

Конечно, твой парень заблуждается. Сперма – продукт, постоянно воспроизводящийся, и полагать, что после какого-то, например 2000-го, выстрела ты окажешься "пуст", – заблуждение. Пока работают гормоны, будет и сперма.

Не мог бы ты объяснить поподробнее, почему тренировка до отказа – отстой.

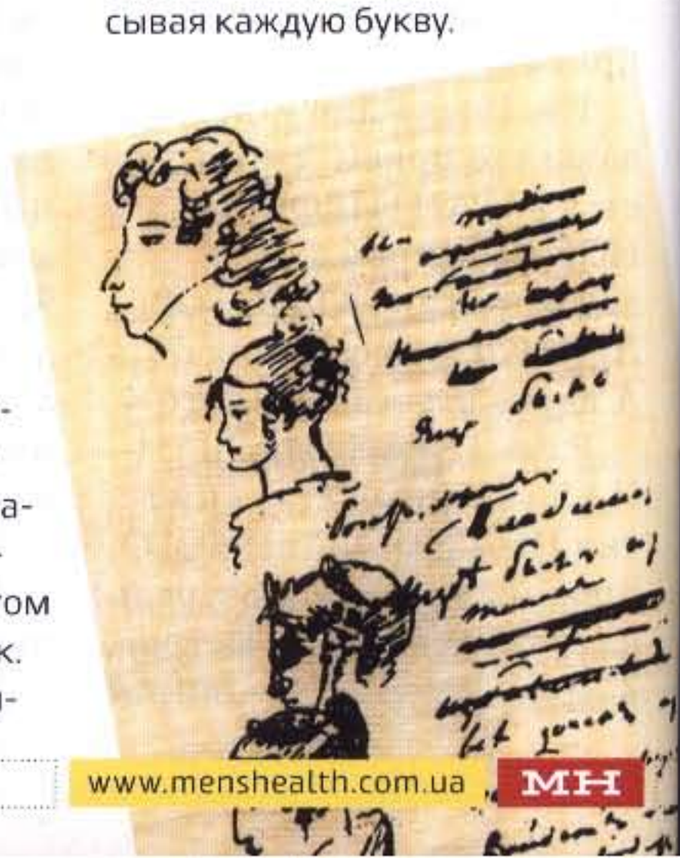
АЛЕКСАНДР

Если коротко – это необоснованная трата сил и энергии.

Моей девушке на работе часто приходится набирать рукописный текст. Нет ли каких-нибудь программ наподобие Finereader для распознавания рукописного текста?

СТЕПАН

Раз уж ты упомянул Finereader, то сам знаешь, что даже печатный текст он распознает не идеально. Если с новой книгой, набранной на дорогой белой бумаге, проблем нет, то сканирование какой-нибудь потрепанной газетенки потребует потом исправления многих ошибок. А теперь посмотри на страницу рукописного текста и представь, насколько сложнее распознать его. Даже хороший почерк бывает разным, что уж говорить про какие-нибудь каракули. В общем, к сожалению, так и придется твоей подруге печатать текст вручную – хороших программ распознавания нет и в ближайшее время не будет. Если, конечно, все люди вдруг не начнут писать одинаковым почерком, четко выписывая каждую букву.



МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Посоветуй набор оборудования для домашнего спортзала. Назначение – силовые тренировки. Площадь 20 кв. м. Бюджет – 20 000 грн. Набор гантелей, малая штанга и кардиотренажер есть.

ВИТАЛИЙ НИКОЛАЕВ

Добавь универсальные стойки, олимпийский гриф, набор дисков к нему и малой штанге, пару фитболов и тренажер для подтягиваний и отжиманий на брусьях.

При выполнении становой тяги нужно ли ставить штангу на пол после каждого повтора?

ЕВГЕНИЙ

Существуют как минимум два варианта выполнения становой – спортивный и фитнес. В первом постановка штанги на пол обязательна, поскольку позволяет отрабатывать отрыв снаряда от пола, и допускается разведение лопаток. В фитнес-варианте ставить штангу на пол не рекомендуется вовсе (ввиду травмоопасности момента отрыва снаряда от пола) и лопатки лучше сводить на протяжении всего движения. Что выбирать – зависит от твоих целей и жизненных приоритетов.

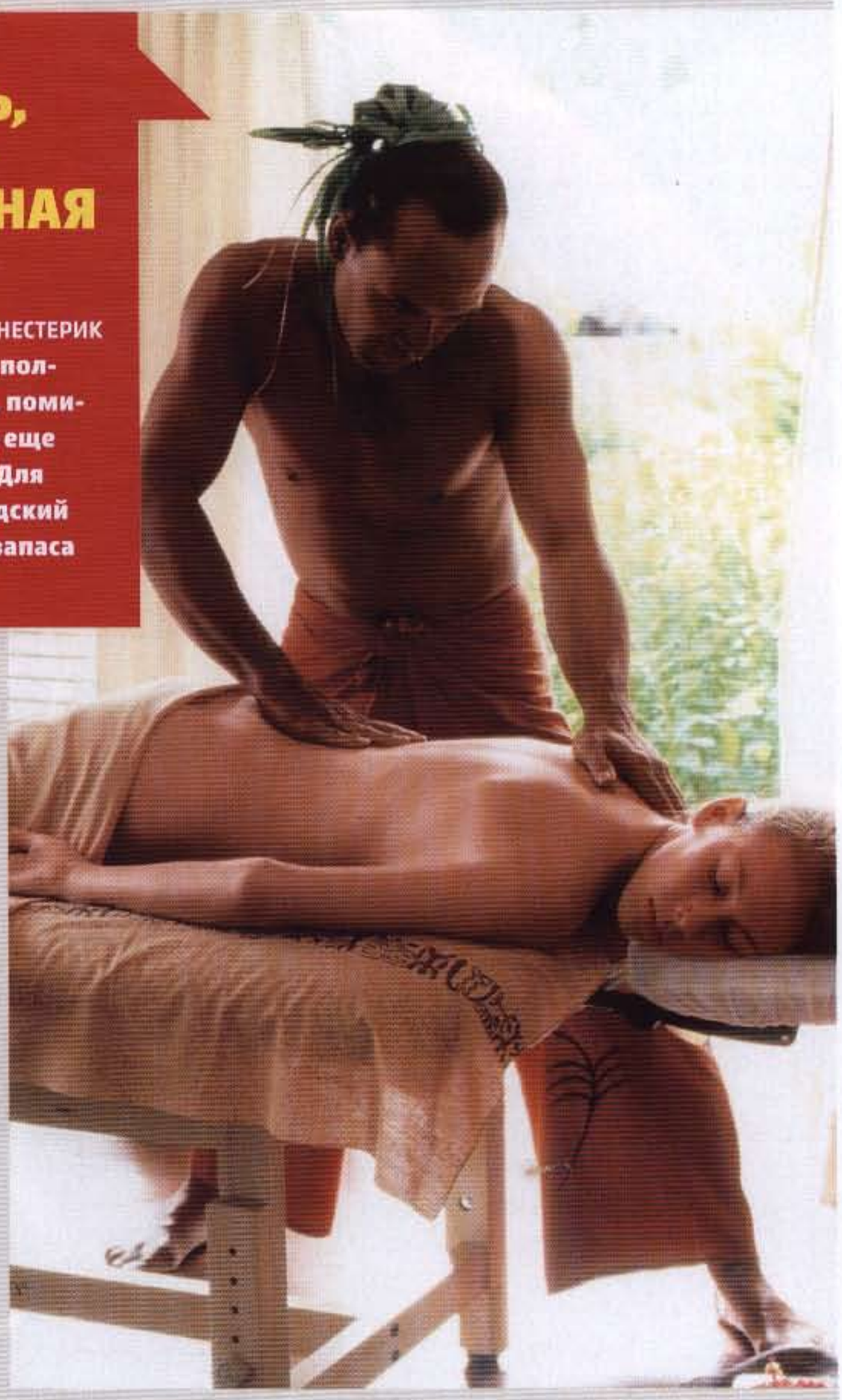
ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер

КАК ДУМАЕШЬ, МАССАЖИСТ – ЭТО СЕКСУАЛЬНАЯ ПРОФЕССИЯ?

ВЛАДИМИР НЕСТЕРИК

Для утомленного клиента – вполне, особенно если массажист, помимо волшебных рук, обладает еще недурственной внешностью. Для утомленного массажиста – адский труд, требующий огромного запаса энергии.



Этим летом у меня завязался роман. Вскоре девушка сказала, что беременна. Я сделал предложение, но она предпочла аборт. Я не могу простить, но она мне по-прежнему нравится. Как быть?

MARAT

На обиженных, говорят, воду возят. Делать аборт или не делать – ее законное право. Хотя бы потому, что ребенка вынашивать и рожать пришлось бы уж точно не тебе. Если вы не клялись в любви до гроба и вечной верности, а просто случайно доспались до беременности, твоя обида кажется несколько преувеличенной.

Ей 23, мне 38. Она говорит, что возраст не главное, но меня это мало утешает. Может, не морочить девочке голову?

АНДРЕЙ

Может, тебе стоит убрать со лба трагично вскинутую руку и начать полноценно вдохновляться своим подарком судьбы? Если мне, например, попадается червивое яблоко, я выбрасываю его и срываю с ветки новое. Потому что люблю яблоки и не собираюсь из-за одного порченого рубить все дерево. Это все гордыня, Андрей. В таком преклонном возрасте стоило бы уже научиться прощать и быть как дети, а не впадать в старческий маразм и драматизацию. А девочке голову не морочь, конечно. Лучше подари ей любовь, которой сам когда-то был лишен.

Поругался с женой, причина – она любит погулять. Говорит, что любит, только когда мы не вместе. Жить вместе не хочет, предлагает просто встречаться. Что делать?

АЛЕКСАНДР

Такие тетки – реальные прототипы легендарной бабы-суки. Я бы рекомендовала сосредоточиться на воспитании сына, самоуважения и поисках верной спутницы жизни. Если у твоей жены все в голове перемешалось, не стоит катиться следом. Она этого недостойна.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., RUSSIAN LOOK, PHOTAS

Правда, что при работе с собственным весом вероятность перетренированности минимальна и можно хоть каждый день качаться?

ВИТАЛИЙ

Определенно нет. Конечно, и степень усилий, и интенсивность таких тренировок невелика, но каждый день в любом случае перебор.

Что это за упражнение "подъемы на платформу"? И еще – "тазобедренно-доминантные"?

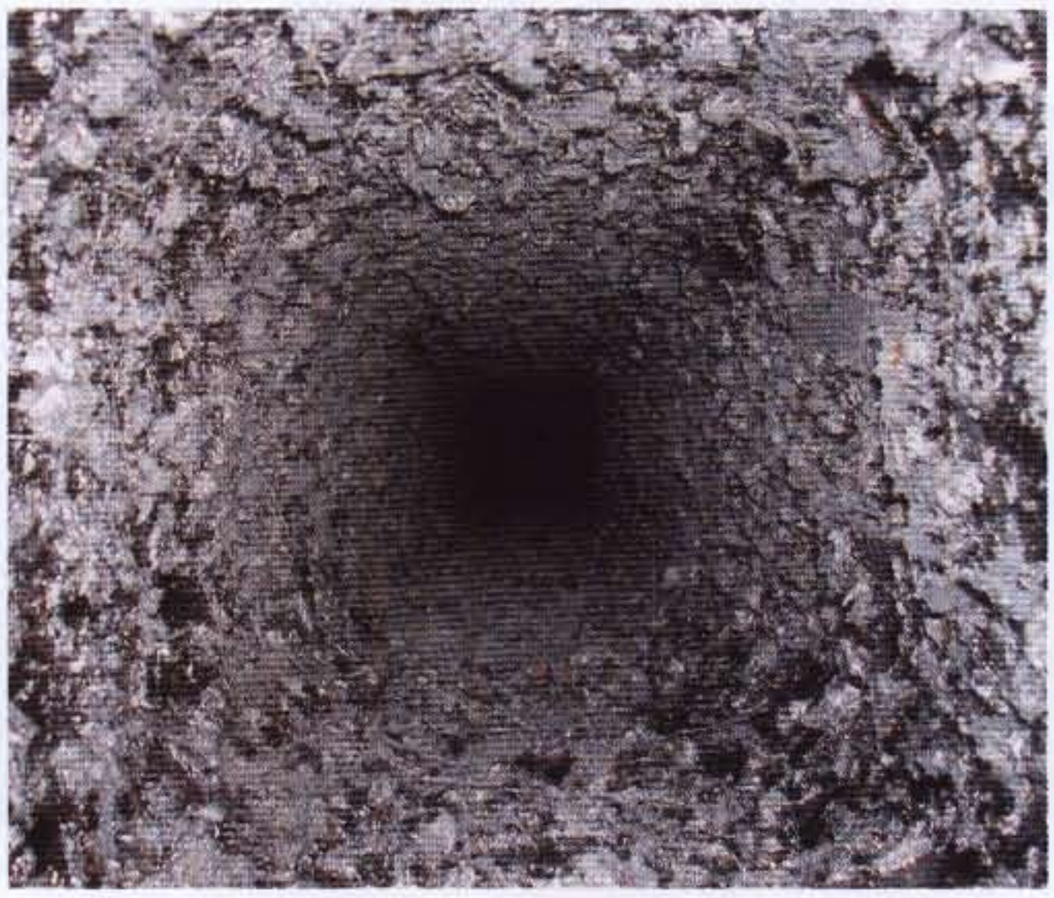
ANTON

Это как зашагивание на ступеньку с гантелями – ставишь перед собой скамью, на нее рабочую ногу и, не отталкиваясь задней ногой, поднимаешься вверх и возвращаешься обратно. Тазобедренно-доминантные упражнения это: становая и румынская тяги, тяга сумо, гиперэкстензии, подъемы таза лежа (так называемый мостик, не путать с гимнастическим), наклоны со штангой стоя и сидя, взятие на грудь с пола, рывки штанги или гантелей с пола, подъемы на платформу и т.п.

Как надо распределять прием белков и углеводов в течение дня? После тренировки что выбрать: белки или углеводы либо их сочетание?

ВЛАДИМИР

Исходя из целей тренировок строится и все питание. Если речь идет об увеличении силы или мускулистости, после занятия в приеме пищи должны быть и белки, и углеводы (причем как быстрые, так и медленные). Так и уровень инсулина поднимается выше, и организм на более длительное время обеспечивается нужными ему веществами.



Я курил четыре года, сейчас бросил и хочу очистить легкие от накопленной сажи. Как мне это ускорить? Какие продукты, ингаляции, препараты применять?

ЖЕНЯ

Никаких специальных методов применять не надо. Со временем твоя бронхо-легочная система придет в норму, вернее, к тому состоянию, которое было бы, если бы ты никогда не курил.

Я перепутал день с ночью. Как мне быть и сильно ли это влияет на мое здоровье?

HYPE

Это может повредить твоему здоровью, поскольку нарушается естественный биологический ритм. А если тебе еще и приходится вставать в определенное, не позднее время по будильнику, тогда ты рискуешь заработать хронический недосып со всеми вытекающими. Попробуй ложиться раньше. Постепенно все раньше и раньше. Можно – для начала – с помощью снотворных, желательно растительного происхождения. Лекарства посоветует невропатолог. И постепенно ты перестанешь путать день с ночью. Возможно, станешь просто классической совой, каких много. И ничего – живут, работают...

Мой товарищ весом 150 кило решил тренироваться по вашей проге из октябрьского номера и порвал мениск. Почему?

ДЕН

Жаль, что твой товарищ не успел проконсультироваться у фитнес-специалиста, а то бы ему запретили тренинг с отягощением при таком-то весе, тем более по такой жесткой программе! Людям, страдающим ожирением, достаточно упражнений с собственным весом, поскольку их суставы слишком ранимы.

Ты писал, что главных параметров похудения пять, не мог бы их перечислить?

ДМИТРИЙ ПАВЛИНСКИЙ

Это просто разные виды нагрузок и прочих условий:

1. Диета.
2. Нагрузки, ускоряющие метаболизм и повышающие посттренировочное потребление кислорода.
3. Нагрузки, не ускоряющие метаболизм и не влияющие на посттренировочное потребление кислорода.
4. Высокоинтенсивные аэробные (!) тренировки.
5. Малоинтенсивная аэробная нагрузка (обычная ходьба и пр.).

Не так давно начал ходить в костюме, но что надо носить с ним сверху? Похолодало!

САША ЗЕНКИН, 26 ЛЕТ

Поверх официального костюма не принято надевать куртку или дафлкот, лучше всего подойдут плащ или пальто.

Какую штангу купить домой – с прямым или изогнутым грифом?

БОРИС

Несомненно, с прямым – она универсальнее и позволяет выполнять большее количество упражнений.

O'Neill Evolution 2008

Сноубординг (хафпайп, квотерпайп)

ДАВОС, ШВЕЙЦАРИЯ
2-7 ЯНВАРЯ Давным-давно, еще в конце 1998-го, в одном из крохотных швейцарских городишек (см. "Справку") один из лучших сноубордистов мира – Дани Костандачи – решил собрать своих друзей и отпраздновать Новый год в ходе мини-соревнований по прыжкам в снежном желобе (half-pipe дословно – полутруба). И надо сказать, вечеринка удалась. Причем настолько, что уже через пять лет на том же месте в тот же час собрались более 10 000 зрителей и сотня прорайдеров со всех концов Земли. Соревнования получили международный масштаб, официальное название – SB Jam – и стали одним из этапов глобального сноубордического тура Ticket to Ride.

В прошлом году название поменялось, SB Jam превратился в O'Neill Evolution. Зато появился призовой фонд – $100 000, что гарантирует участие в соревнованиях именитых звезд сноуборда. Так что всех гостей ожидают головокружительные трюки, обширная культурная программа, вечеринки и самое главное – возможность покататься бок о бок с лучшими райдерами современности.

СПРАВКА

Давос – самый большой спортивный курорт в Швейцарских Альпах, по праву считается высочайшим городом Европы (1560-2844 м над уровнем моря). Самый близкий аэропорт – Цюрих. От него до Давоса – 2,5 часа на автомобиле или 3 часа поездом. Официальный язык немецкий, но город многокультурен: большинство людей могут говорить на английском, французском и итальянском.

Население – 13 000 жителей
Общепит – 100 ресторанов
Места для постояльцев – 24 000 кроватей в квартирах и гостиницах
Канатные дороги – 55 сооружений
Самая высокая станция – 2 км 844 м над уровнем моря
Лыжные и сноубордические спуски – всего 325 км
Самый длинный спуск – 12 км
Гольф – 18 лунок

SNOWBOARD FIS WORLD CUP

Очередной этап официального чемпионата по сноубордингу. Не забывай, именно FIS WC решает, кто будет отстаивать честь украинского мундира на зимней Олимпиаде в 2010 году.

- **4-5 января – Big Air (Австрия, Грац)**

TICKET TO RIDE WORLD TOUR

TTR – чемпионат для своих. Несмотря на неофициальный статус, любят его и прорайдеры, и их болельщики.

- **11-18 января – Burton European Open: слоуп-стайл, хафпайп (Швейцария, Лаакс)**

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФРИРАЙДУ

В этом году самые маститые профи среди лыжников и сноубордистов разыграют крупнейший призовой фонд в истории фрирайда – $300 000. На январь приходятся почти два этапа:

- **22-26 января – Nissan Mammoth Challenge (США, Маммут)**
- **31 января – 5 февраля – Nissan Caucasus Classic (Россия, Сочи)**

КРУПНЕЙШИЕ ЗИМНИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ЕВРОПЫ ПО БМХ И СКЕЙТУ

Не любишь снег? Дуй в Таллин на Simpel Session – 2008. Лучшие райдеры, отличные скейт-парки и просто красивый город.

- **25-27 января 2008**

top 5

Что означает наступление нового, 2008 года с точки зрения экстремальных видов спорта? Горы не станут выше, море не станет глубже, но ездить мы будем быстрее, прыгать выше и дальше, нырять глубже и получать от этого больше удовольствия. А МН поможет не заблудиться в стремительно развивающемся мире экстремального спорта. Для начала вот тебе небольшой список экстремально-актуальных дел и занятий на январь. Выполнишь – доложишь. Шо не ясно?

5

Посмотреть экстрим-кино

Хочешь понять, как обстоят дела в европейском сноубординге, и морально подготовиться к выходу на склон – посмотри два фильма: Optimisctic? от Absinthe Films и "Марафон" от российской студии Stereotactic Films. Это головокружительные трюки, захватывающие спуски и самые классные вершины.

4

Купить "ласточкин хвост"

Ты катаешься уже не первую зиму и хочешь перейти на следующий уровень? Так в чем вопрос – покупай себе скоростной болид с широким носом и коротким раздвоенным хвостом, который легко погружается в снег, и вперед, на целину! Теперь тебе доступны и бэк-кантри, и хели-бординг. Причем в максимально расслабленном темпе. Цена: $600-800.

3

Поехать в St. Moritz

Гламурный Куршевель почил: снег скатан, казино не дарят былой радости, блондинки разъехались. Добро пожаловать на крышу мира – в аристократический швейцарский St. Moritz на высоте 1856 м над уровнем моря. Это самое модное место зимы-2008. Чистейший воздух, молочный шоколад, стаканчик глинтвейна и тишина. Что еще нужно, чтобы насладиться своим богатством?

2

Купить O'Neill H4 Campack

Это – рюкзак-камера. С ним ты сможешь не только кататься, но и сразу же снимать свои трюки на видео, чтобы потом выкладывать на YouTube. Цена игрушки – 269 евро.

1

Поехать в Карпаты и не только там напиться, но и покататься

Даже если ты вообще никогда не катался ни на лыжах, ни на сноуборде. Почему? Да потому, что если уж тебя хватило на то, чтобы доехать в такую даль, то не попробовать свои силы в зимне-экстремальных видах спорта просто нельзя. Главное, чтобы природа услышала молитвы горцев и щедро посыпала Карпаты снегом.

КУБОК РОССИИ ПО ЛЕДОЛАЗАНИЮ

Соревнования на скорость и трудность

КОУРОВКА, СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛ.

3-6 ЯНВАРЯ Пока большинство людей еще приходит в себя после новогодних отжигов, некоторые особо мужественные граждане уже карабкаются вверх по отвесным глыбам льда. Имя им – ледолазы. Подробнее о них: в статье "Сосульки для взрослых", подготовленной при непосредственном участии четырехкратного чемпиона мира Евгения Кривошейцева (Украина).

Расписание этапов Кубка

- **3-6 января** – пос. Коуровка, Свердловская обл.
- **11-13 января** – Горно-Алтайск
- **18-20 января** – Санкт-Петербург
- **25-27 января** – Белорецк
- **1-3 февраля** – Магнитогорск
- **15-17 февраля** – Межгорье
- **21-24 февраля** – Архангельск, Северодвинск
- **1-3 марта** – Ижевск

WINTER X GAMES 12

Лыжи, сноуборд, снегоходы

АСПЕН, КОЛОРАДО, США

24-27 ЯНВАРЯ Аспен, воспетый культовым кино "Тупой и еще тупее", вот уже в 12-й раз примет в своих горах спортсменов со всего мира. Лыжники, сноубордисты и сноуборд-драйверы будут бороться за медали и денежные призы. А зрители, как обычно, – прилипать языками к перилам подъемников. Не пропусти!

ФОТО: RUSSIAN LOOK

559270 СКЛАД: СПИРТ, ВОДА, АРОМАТИЗАТОР, ВНТ, ЛІНАЛООЛ, ГЕРАНІОЛ, ЄВГЕНОЛ, АЛЬФА-ІЗОМЕТИЛЮНОН, ЦИННАМІЛОВИЙ СПИРТ, ВІТРИЛЬНИЙ ЛІНАЛООЛ, БУТИЛОВИЙ МЕТИЛФЕНІЛПРОПІОНАЛЬ, БЕНЗИЛ САЛІЦИЛАТ. CODE FIL - B1593/4 UD 281 N 92 03/2008

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ | 01.08

под редакцией Ивана Глушкова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ
Владимир Акимов,
Владимир Винтер,
Павел Горбачев,
Григорий Колядин,
Ринад Минвалеев,
Егор Скарлыгин,
Мария Троицкая,
Дмитрий Куц,
Владимир Пахолюк

ЖЕНСКАЯ ГРУДЬ – НАШ ОФИЦИАЛЬНЫЙ МУЖСКОЙ ФЕТИШ. ПРОСТО ВОСХИЩАТЬСЯ ИМ МАЛО, НАДО ХОЛИТЬ И ЛЕЛЕЯТЬ. ВОТ ТЕБЕ КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

ХОРОШО

Регулярно и долго разглядывать женскую грудь. Это благотворно влияет на нервную систему.

Следить за тем, чтобы она делала упражнения для грудных мышц.

Ласкать соски кусочком льда.

Практиковать оральный секс – есть мнение, что в сперме содержатся вещества, омолаживающие грудь.

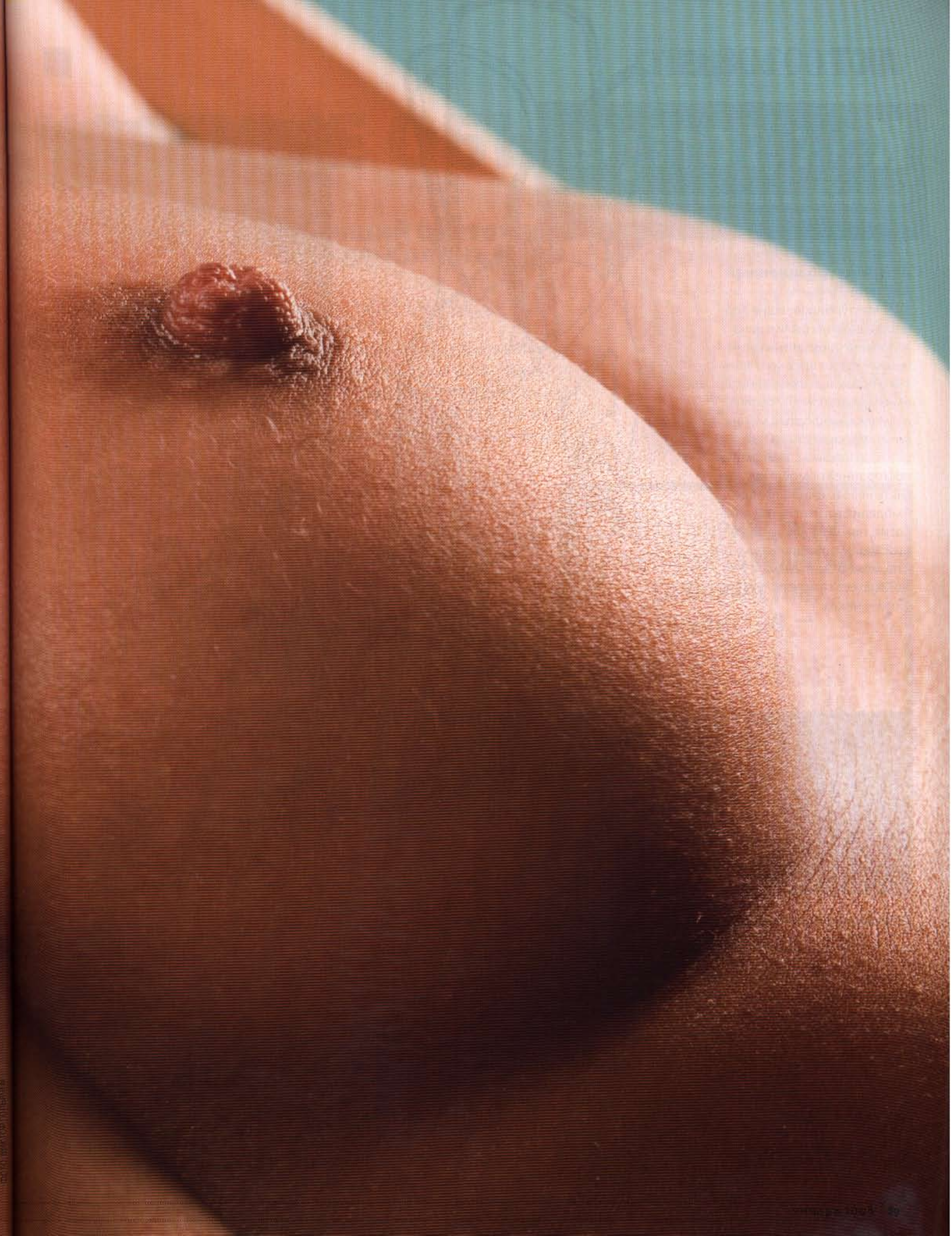
Зацикливаться на сосках – двигаться в ласках нужно от периферии к центру.

Зацикливаться на груди вообще, приговаривая "Какие сиськи!" и пуская слюну.

В позиции "ложки" прищемить грудь локтем – по ощущениям это равносильно пытке утюгом.

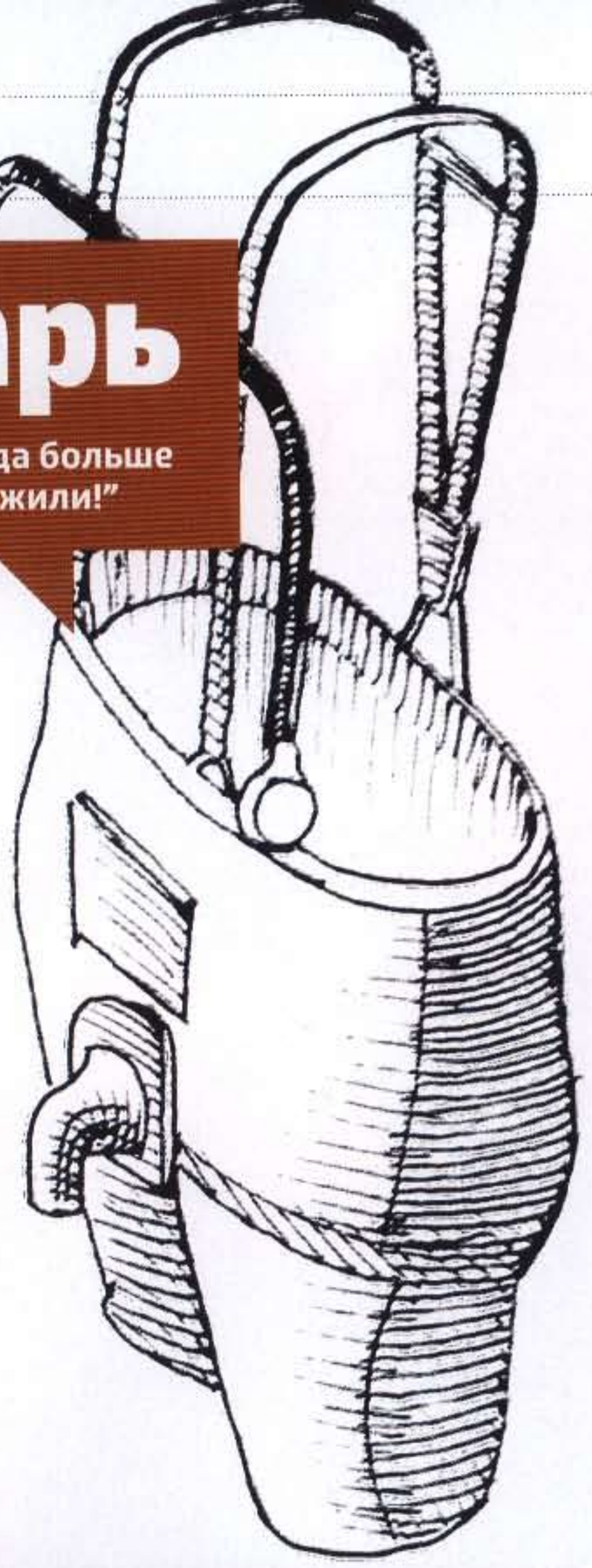
Дарить подруге на 8 Марта деньги на операцию по увеличению груди.

ПЛОХО



Как встарь

Посмотри на эти агрегаты и никогда больше не говори: "Хорошо люди раньше жили!"

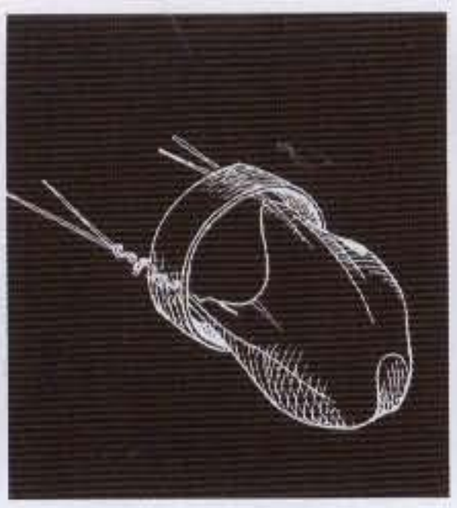


Антимастурбационный костюм

1917 Мастурбировавшие подростки должны были в начале XX века проходить курс лечения от этого вредного занятия в больнице. Изнуренного рукоблудием юношу облачали в кожаные шорты с металлическим кольцом на поясе и подтяжками с замком. Без посторонней помощи костюм снять невозможно. Спереди у модели был изогнутый вниз носик, похожий на самоварный. Пенис помещали туда. Писать можно было легко, а вот заниматься самоудовлетворением – никак.

Зажим

1909 Стальная штука, похожая на капкан для зайцев. Зажим надевался сразу на пенис и яички, фиксировался и блокировал кровообращение. Пенис от притока крови становился больше и тверже, и его скорее нужно было использовать по назначению – редкое проявление доброты со стороны врачей тех времен.



Личная уздечка

1889 Ночная эрекция в то время считалась вредной для здоровья. Этот прибор боролся с ней решительным образом. Он надевался на член перед сном и прикреплялся к лобковым волосам. При малейшей попытке эрекции щипчики тянули за волосы, несчастный просыпался от боли, и пенис грустно опускался.

Трусы совести

1903 Еще одно высокотехнологическое устройство против мастурбации. Член помещался в пружину. В ней были электрические датчики. При эрекции пружина выпрямлялась, датчики реагировали и замыкали цепь – следовал ощутимый разряд тока. Эрекция, понятное дело, тут же пропадала.

– Куда же девать бутылку?

СПИТ УСТАЛОЕ ЛИБИДО

Отвечать подруге: "Милая, голова болит, давай завтра" – совершенно не по-мужски. Да и вообще не она должна предлагать, а ты – настаивать. Чтобы это случалось регулярно, проделывай следующие шаги.

1 Сразу по приходе домой съешь пару бананов – подкрепишься сам и подкрепишь свое либидо.

2 В ванной помассируй себе ноги – под основанием большого пальца, на подъеме стопы и посередине между мизинцем и пяткой.

3 Обзаведись цветными лампами (только не зелеными) и включай вечером – твоему либидо опять-таки понравится.

4 Набей тканевый мешочек розмарином, шалфеем, ромашкой и тимьяном и держи его под подушкой. Это помогает не отвлекаться от дела.

ФОТО: ВЛАДИМИР ВИНТЕР; ФОТО: VOSTOCK PHOTO

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

КАЖДОМУ ИЗ ЭТИХ ТЕКСТОВ НЕ МЕНЕЕ 100 ЛЕТ. КАК ВИДИШЬ, С ТОГО ВРЕМЕНИ МАЛО ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ. ЛЮДИ ПО-ПРЕЖНЕМУ ВЕРЯТ РЕКЛАМЕ И ХОТЯТ ЖИТЬ КРАСИВО. А ТЫ?

Лучший цветочный О-де-Колонь N4711

“Рейнские букеты”

Превосходные продолжительные и дешевые духи для платков, всех цветочных и модных запахов. Продаются во всех парфюмерных магазинах.

ПАТЕНТ ДЭВИС И МЕТКОФ

ИНЖЕКТОРЫ, РАБОТАЮЩИЕ МЯТЫМ ПАРОМ

- **Большая выгода при всех паровых машинах без конденсаторов.**
- **Большая экономия против других инжекторов и питательных насосов.**

ЖИРНАЯ ПУДРА АУРИХА

Для белизны лица, незаметная на коже

Чтобы быть здоровым, нужно хорошо питаться. А чтобы хорошо питаться, нужно иметь хорошие зубы. А чтобы иметь хорошие зубы, нужно употреблять Dentol

с 1 января
Покупайте

велосипедный журнал “Циклист”

Будет выходить ежедневно в формате изящной газеты

Подписка открыта

Для учениц всех учебных заведений, гимназистов, реалистов —

ГАЗУЕНСКИЙ КАССЕЛЬСКИЙ ГАФЕР-КАКАО.

Является лучшим предохранительным средством против малокровия

БАРЫШНЯ, СВЕТЛАЯ БЛОНДИНКА, ОЧЕНЬ ХОРОШЕНЬКАЯ И СТРОЙНАЯ, ХОТЕЛА БЫ ВЫЙТИ ЗАМУЖ. ПРЕДУПРЕЖДАЕТ, ЧТО ИМЕЕТ ГРЕХ

Натуральная минеральная слабительная горькая вода источника Франц-Иосиф.

Продается во всех аптеках и аптекарских магазинах.

Дирекция источника Франц-Иосиф в Будапеште

ТОЛЬКО ЧТО КОНЧИВШАЯ ГИМНАЗИЮ ДЕВИЦА ЖЕЛАЕТ ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ХОЛОСТОГО И БЕЗДЕТНОГО ВДОВЦА С СОСТОЯНИЕМ.
ВОЗРАСТОМ НЕ СТЕСНЯТЬСЯ

21 год, простого звания, с незапятнанным прошлым, с приданым в **800** рублей, хорошая работница и веселого нрава, поссорившись с женихом Алексеем, желает обязательно выйти замуж за **солидного непьющего** человека.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВЛАДИМИР ВИНТЕР; ФОТО: VOSTOCK PHOTO

Белая горячка

Будь ты качок, спортсмен, физкультурник или даже обычный бездельник, порция-другая творога в день пойдет тебе только на пользу. Мы выбрали лучший вариант.

ДЛЯ РУБРИКИ "ЗАКУСКА" ПРИОБРЕТЕНЫ ОБРАЗЦЫ ПРОДУКЦИИ ИЗ РОЗНИЧНОЙ СЕТИ Г. КИЕВА. В РУБРИКЕ ИЗЛОЖЕНО МНЕНИЕ СОТРУДНИКОВ РЕДАКЦИИ О ТЕСТИРУЕМЫХ ПРОДУКТАХ. ДАННАЯ РУБРИКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕКЛАМНОЙ И НЕ СПОНСИРУЕТСЯ КЕМ-ТО ИЗ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ТЕСТИРУЕМОЙ ПРОДУКЦИИ.

ТВОРОГ "ЯГОТИНСЬКИЙ НЕЖИРНИЙ"
- 85 ккал
- Жиры – 0,6 г
- Белки – 18 г
- Углеводы – 1,8 г
- 3,5 балла

Пресноват. Но содержание белка подкупает.

ТВОРОГ "КИСЛОМОЛОЧНИЙ"
- 160 ккал
- Жиры – 9 г
- Белки – 16,7 г
- Углеводы – 2 г
- 3,5 балла

Очень сытный, но не самый вкусный.

АКТИВИА ТВОРОЖНАЯ
- 80 ккал
- Жиры – 4,3 г
- Белки – 6,6 г
- Углеводы – 3,7 г

Вне конкурсной программы. На творог не совсем похож.

ТВОРОГ «ТВОРОЖНА ТРАДИЦІЯ»
- 183,7 ккал
- Жиры – 15 г
- Белки – 8,5 г
- Углеводы – 2 г
- 5 баллов

Действительно похож на домашний творог.

ТВОРОГ "ЗЕРНИСТИЙ У ВЕРШКАХ"
- 94 ккал
- Жиры – 4 г
- Белки – 12,7 г
- Углеводы – 1,7 г
- 4,2 балла

Творог со сливками. Можно ничем не запивать.

ТВОРОГ "ЗЕРНИСТИЙ КИСЛОМОЛОЧНИЙ"
- 117 ккал
- Жиры – 5 г
- Белки – 16 г
- Углеводы – 2 г
- 4,5 балла

Жирноват. А в остальном очень даже ничего.

КАКОЙ ЧАЙ МОЖЕТ ПОВЫСИТЬ МОИ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ?

КОНСТАНТИН

В РОЗЛИВ

Это... короче... как там было-то? Рецепторно-медиаторные связи и коммуникативные способности зачастую оказываются жертвами нарушения процессов микроциркуляции. Ага! Ввиду повышенной фрагментации кластерной структуры хранимой информации в настоящее время, вихревая структура нейронных потоков имеет тенденцию к дискретизации. Принудительная деградация умственной деятельности – единственная возможность для нервной системы избежать... тебе не надоело еще?.. коллапса гипоталамуса и секвестрирования информации.

А теперь доступным языком: пей чай с гинкго билоба. Купи пакет, на котором нарисованы закорючки и написано Ginkgo. Пей неделю. После этого сможешь прочитать первый абзац.

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ, VOSTOCK PHOTO

Небо здесь

Если даже короткий перелет выматывает тебя полностью, попробуй летать по правилам – будет гораздо лучше.

1 Трезвый улет

Один стакан алкоголя в воздухе равен двум-трем на земле. Во время перелета нарушается процесс потребления мозгом кислорода и ты напиваешься гораздо быстрее, сильнее и с худшими последствиями. Можешь выпить пару рюмок коньяка в баре аэропорта, не больше. А в самолете – только воду.

2 Кругом вода

Сухость во рту, красные глаза и стянутая кожа – нормальные явления. В самолете воздух суше, чем в пустыне. Ничего не поделаешь – придется снова выпить воды. От чая и кофе лучше отказаться.

3 Делай ноги

Долгое сидение вызывает застой крови в ногах, что может привести к тромбозу. Выпил воды – прогуляйся до туалета. А потом просто прогуляйся.

4 В облаках

Авиаперелет – это просто концентрированный стресс: перепады давления, смена часовых поясов, разорительная прогулка по Duty Free... Воткни в уши беруши, съешь банан (природное снотворное) и откинь спинку кресла. Приятного полета.

5 Воздух!

Пилоты получают в 10 раз больше кислорода, чем обделенные ценным газом пассажиры. Врываться в кабину с криком "Я только подышать чуток!" не стоит – гипоксия (дефицит кислорода) пройдет без следа, как только ты ступишь на твердую землю.

6 Пузыри в ушах

При наборе высоты в салоне самолета понижается давление. Из-за этого газы внутри тебя расширяются, а уши закладывает. Зажми нос и аккуратно, но достаточно сильно выдохни, не раскрывая рта.

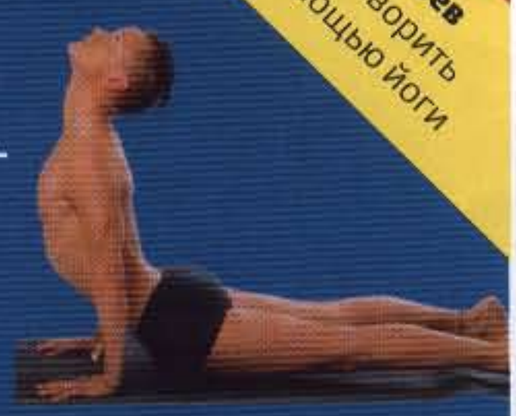
ЙОГИ В ТУМАНЕ

Гуру Минвалеев продолжает творить чудеса с помощью йоги

ПОЗА №2

БХУДЖАНГАСАНА, ПОЗА КОБРЫ

Поднять работоспособность, убрать тяжесть от переедания, повысить сексуальность, снять стресс или астматический приступ – все при помощи одного упражнения.



Для начинающих: ложимся на живот лицом вниз, вытягиваем ноги, сводим ягодицы, лоб на полу. Ладони упираем в пол, при этом локти сзади сведены усилием. Медленно поднимаем голову – до положения, пока затылок не упрется в верхнюю часть спины. В этот момент активизируется щитовидная железа – вишуддхи-чакра. Начинаем прогибать грудной отдел, грудь медленно отрывается от пола. Очень важно не задействовать руки. Локти все так же сжаты за спиной. В идеале между лопатками образуется мышечный комок, буквально смятый сведенными лопатками. Это позволяет расширить бронхи и снять даже сильный астматический приступ. Достигнув верхней точки, возвращаемся в исходное положение. Лучше всего делать бхуджангасану на ночь – прилив сексуальной энергии не помешает, да и просыпаться будешь легко и бодро.

Для опытных и индийцев: делаем врисчикасану – позу скорпиона. По сути – та же бхуджангасана, только из положения "стойка на голове".

ФОТО: CORBIS, IMAGO, RODALE

ХУДО-БЕДНО

Принял решение похудеть? Отлично. Только на пути к светлому обезжиренному будущему тебя поджидают тайные противники. Узнай, кто они, найди и уничтожь.

1 ПОСТОЯНСТВО ПРИВЕТСТВУЕТСЯ

Если ты занимаешься спортом периодически и постоянно то сгоняешь, то набираешь вес или из года в год худеешь к пляжному сезону и разъедаешься к зиме, знай, что твои шансы стать тучным с возрастом в два раза больше, чем у парней, которые спортом не занимаются вовсе.

2 ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ ВРЕДИТ

Любители просидеть у телика боле четырех часов в день в два раза увеличивают свои шансы приобрести энное количество лишних килограммов по сравнению с теми, кто смотрит ящик 2-3 часа в день. Зато они больше знают об акулах, затонувших подводных лодках и Второй мировой.

3 НЕДОСЫП РАЗНОСИТ

5-6-часовой сон увеличивает риск ожирения на 69% по сравнению с классическим 8-часовым отдыхом. От недостатка сна просыпаются гормоны, вызывающие усиленное слюноотделение. Это замкнутый круг, из которого худым тебе уже не выбраться.

Реклама

ВІДІВАН: півмільйона безшовної білизни

У минулому сезоні компанія ВІДІВАН вперше в Україні представила оригінальну новинку на ринку нижньої чоловічої білизни – безшовні боксери! Ця новація настільки прийшлась до душі та тіла нашим чоловікам, що впродовж всього року рівень продажів збільшувався в геометричній прогресії. І на сьогоднішній день вже продано 500 тисяч екземплярів білизни!

У чому ж секрет такої популярності безшовних виробів ВІДІВАН?

- Безшовна білизна стильна, модна, сексуальна! – ділиться відомий співак Андрій Князь. - Як артист, так і чоловік, я маю виглядати на 100% у будь-якій «пікантній» ситуації. А безшовна білизна мій великий помічник у цьому. Дуже радий, що в новій колекції розширена кольорова гамма і тепер мені легше підібрати білизну, як під свій настрій, так і враховуючи плани на вечір!

А ось співак Віктор Павлік звернув увагу на практичність та якість білизни ВІДІВАН.

- Вони на 75 % з бавовни, а це важливо для здоров'я – додав співак.

Всі чоловіки різні, як різні їх смаки, характери, погляди і вік, але є те, що їх об'єднує – бажання бути собою, відчувати себе завжди комфортно, бажання подобатися і підкорювати жіночі серця. А це, насправді так легко, знаючи секрет безшовної білизни від ВІДІВАН.

5 ПУЗЫРЕЙ С УТРА

Если после дружеского выпивона ты не хочешь пугать коллег перекошенной физиономией, забеги перед винным в парфюмерную лавку и купи перечисленные ниже средства.

1

Начни похмельное утро с водных процедур. Обычное средство для ежедневного умывания вполне сгодится для того, чтобы очистить и успокоить измученную кожу.

2

Выгони ночевавших в ванной девиц и пройдись по лицу скрабом. Нещадно сдери убитый вчерашними бесчинствами верхний слой кожи – больше он тебе не пригодится.

3

Прежде чем лечь отдыхать в развалинах кровати, нанеси на лицо маску. Только непременно выбери ту, на тюбике которой особо подчеркивается, что она – увлажняющая и очищающая.

4

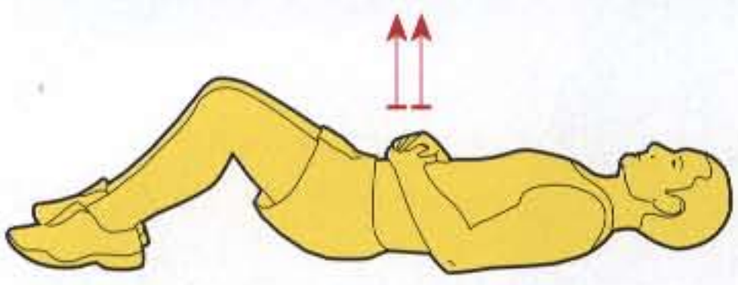
Если бутылок со вчера осталось столько, что не открывается входная дверь – придется принимать экстренные меры. Тебе нужен мощный увлажнитель кожи с гиалуроновой кислотой – соединяясь с водой, она удерживает ее в 1000 раз больше своего веса.

5

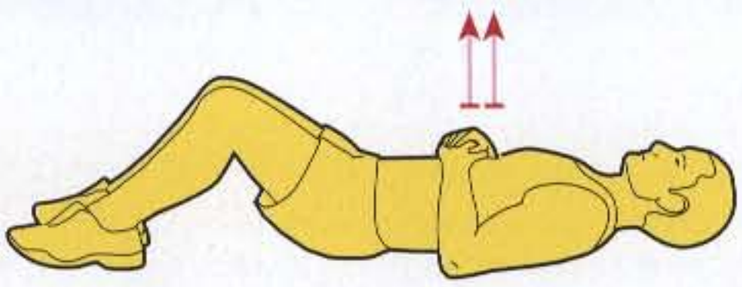
Споткнувшись о лежащего, как мешок, друга, пойми, что мешки под глазами также надо срочно удалить. Тебе поможет средство от усталости глаз, желательно с экстрактом китайского имбиря – оно стянет кожу и улучшит цвет век.

СИСТЕМА "НИППЕЛЬ"

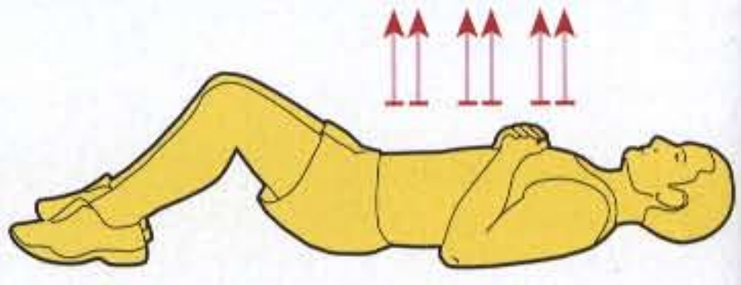
Объем легких – очень важная вещь для бегунов, прыгунов, лыжников и прочих спортсменов. Увеличить его помогут несложные упражнения.



● Ляг на пол, согнув ноги в коленях. Положи ладони на живот, чтобы средние пальцы касались друг друга. Сделай медленный глубокий вдох животом (грудная клетка не должна двигаться), чтобы пальцы разъединились. Медленно выдохни.



● Теперь так же вдохни нижней частью груди, контролируя ее движение опять-таки сложенными ладонями. Верх груди и живот должны двигаться минимально. Затем тот же самый фокус проделываем с верхом груди. И так до тех пор, пока не научишься свободно дышать одним из трех способов.



● Теперь соединяем все вместе – наполняем воздухом сначала живот, потом низ груди и затем – верх груди. На вдох – 4 секунды, на выдох – 8 и еще 4 секунды задержки. Эту дыхательную технику обожают йоги, называют ее "полным дыханием" и благодаря ей втыкают себе гвозди в зад, левитируют и читают мысли.

Все бесит

Проблемы надо либо решать, либо игнорировать. Ниже – 9 житейских ситуаций, которые надо просто принять как факт.

● **Ее сексуальное прошлое** Считай, что весь предыдущий опыт – тренировка перед встречей с тобой.

● **Проблемы со сном и головные боли** Если хочешь и дальше вкушать блага современной цивилизации, придется за них платить. Два самых распространенных следствия современного стрессового образа жизни, скорее всего, будут преследовать тебя всю жизнь. Занимайся спортом и пей валерьянку. Или бросай все и иди в пастухи.

● **Нехватка денег** Иногда, как ни странно, вариант "меньше тратить" действеннее, чем "зарабатывать больше". Денег все равно каждую секунду печатают все больше и больше, а надорвать последнее здоровье непосильной работой совсем не сложно.

● **Наличие начальника** Если и надо пытаться ему что-то доказать, то свою работоспособность и право на премию, а никак не бунтарский дух и непревзойденный талант хлопать дверьми.

● **Недостатки твоей девушки** А ее наверняка раздражают твои. Может, подеретесь? Или просто научитесь закрывать на мелочи глаза.

● **Твое собственное несовершенство** Ты рисуешь хуже маляра, а поешь, как Кай Метов? Есть простой жизненный принцип – делай то, что нравится, но не мешает другим. Пой потише.

● **Утро понедельника** Это просто самое начало вечера пятницы.

● **Смерть** Люди переживают войны, революции, террор, голод и падение из горящего самолета. И все равно умирают. Живи достойно – это в твоих силах.

Жили-были

Перед тобой модель идеальной холостяцкой берлоги по версии Men's Health.

Рядом с телевизором – игровая приставка. Чтобы друзьям было чем развлечься, когда слушать твои рассказы станет уже невыносимо.

Совершенно необходим гамак – чтобы вспоминать отпуск в Таиланде и вещать с него друзьям, развалившимся на диване.

Перед диваном вешаем плазменный телевизор.

По центру комнаты – диван, специально разработанный для домашнего кинотеатра. Спать на нем тоже можно.

Ретро всегда в моде. Смени безликий музыкальный центр на музыкальный автомат с CD-чейнджером на 100 дисков и возможностью подключения iPod'а.

Боксерская груша, набор гантелей, скамья и швейцарский мяч – аскетичная и полноценная замена фитнес-клубному разнообразию хитроумных стальных агрегатов.

ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ

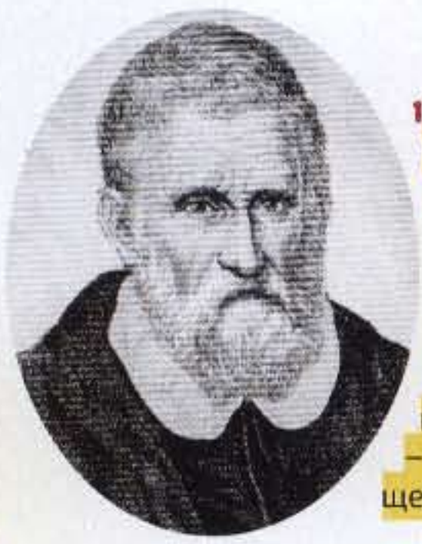
МОРОЖЕНОЕ

Леденящие душу факты

3000 ДО Н. Э.
Древний Китай. Создано самое первое мороженое. Придворные повара императора Тангу кормили монарха смесями из льда и молока с кусочками апельсинов и зернышками гранатов.

380 ГОД ДО Н. Э.
Отец медицины, греческий врач Гиппократ впервые заявляет о пользе продукта. Он советовал пациентам есть замороженный крем, который, по его мнению, улучшал самочувствие.

IV ВЕК ДО Н. Э.
Чтобы попотчевать Александра Македонского мороженым, устраивались специальные эстафеты рабов, которые бегом приносили лед с горных ледников.



1295 ГОД
Венецианский путешественник Марко Поло привез из Китая в Европу рецепт фруктового мороженого – охлажденного щербета.

1841 ГОД
Английская прачка Нэнси Джонсон изобрела ручное устройство для изготовления сласти. Но денег на производство новинки не хватило – патент продали большим любителям мороженого – американцам.

1950-Е ГОДЫ
Группа британских ученых, среди которых была молодая Маргарет Тэтчер, придумала способ получения "мягкого мороженого". Сделав на нем карьеру, дама отправилась в политику.

1850 ГОД
Скончался 12-й президент США Закари Тейлор – в жаркий день он съел слишком много мороженого. В ученом мире впервые начинаются разговоре о его вреде.

2001 ГОД
Немецкие ученые выявили целый ряд полезных свойств мороженого. Оказывается, оно стимулирует выработку организмом серотонина, который помогает справиться со стрессом и депрессией, снимает нервное напряжение и переутомление. Кроме того, молоко или сливки, из которых производят сладкий продукт, содержат L-триптофан – эффективный натуральный транквилизатор, который также помогает справиться с бессонницей.

90-Е ГОДЫ
В Украине началось производство мороженого с салом.

Иллюстрация: Григорий Кравцун

ВІД ЛАБОРАТОРІЙ

COLLISTAR

ЗРОБЛЕНО В ІТАЛІЇ

Чоловіча шкіра потребує не меншої уваги... Оберіть засіб після гоління, що є найкращим для Вас, від бренду Collistar.

Для шкіри у стані стресу

ВІДНОВЛЮЮЧИЙ БАЛЬЗАМ ПІСЛЯ ГОЛІННЯ

Інноваційний крем після гоління, спеціально розроблений для шкіри, що потребує найбільшої турботи. Не містить спирту та має великий зміст гіалуронової кислоти та вітамінів A, B6 та E. Цей засіб зволожує шкіру та надає енергії. Завдяки присутності у формулі алое та екстракту ромашки, він заспокоює та допомагає уникнути стресу від гоління. Його кремова текстура забезпечує максимум м'якості та комфорту обличчя, не залишаючи неприємного жирного відчуття.

ГІДРО-ГЕЛЬ ПІСЛЯ ГОЛІННЯ

ефект свіжості

Легка формула, що швидко поглинається шкірою, зволожує, тонізує та миттєво надає відчуття свіжості та комфорту. Містить суміш фітоекстрактів, вітамінів, гіалуронової кислоти та ментолу, який посилює ефект свіжості.

ЛОСЬОН-ТОНІК ПІСЛЯ ГОЛІННЯ

Ніжний лосьйон з невеликим змістом спирту дарує шкірі життєву силу та стимулює її, забезпечуючи комфорт після гоління. Його спеціальна формула з вітамінами, алантоіном та рослинними екстрактами захищає шкіру та залишає її м'якою та свіжою весь день.

ЗАСІБ ПІСЛЯ ГОЛІННЯ ДЛЯ ЧУТЛІВОЇ ШКІРИ

Ультра-пом'якшуючий лосьйон не містить спирту, він зволожує та захищає шкіру завдяки коктейлю вітамінів та гіалуроновій кислоті. Він містить спеціальні речовини, що заспокоюють шкіру та нейтралізують агресивні наслідки бритви та допомагають уникнути подразнення шкіри після гоління.

Для нормальної шкіри

Для нормальної та комбінованої шкіри

Для чутливої шкіри

ТОВ ЕГЗАГОН. Тел. (044) 586.49.46 www.hexagone.ua

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Мустанги спрятались

FORD MUSTANG — КОРОЛЬ МАСЛКАРОВ, НО ЕГО КОРОЛЕВСКИЕ МУСКУЛЫ МОЖНО НАКАЧАТЬ ПОРАЗНОМУ. ВОТ НЕСКОЛЬКО ПОСЛЕДНИХ ПРИМЕРОВ.

Ford Mustang Bullitt

Фильм Bullitt 1968 года прославился одной из самых длинных погонь. Отрывок, в котором зеленый Ford Mustang гонится за Dodge Charger по улицам Сан-Франциско, скачивали с YouTube уже больше полумиллиона раз. Ford решил воспользоваться такой бесплатной рекламой и выпустил ограниченную серию Ford Mustang Bullitt. С корпуса убрали все шильдики, и узнать такой Mustang можно только по звуку выхлопа, в точности повторяющему рык классической модели. Двигатель V8 объемом 4,6 л получил прибавку в мощности на 15 лошадей и теперь выдает 315 л.с. и 440 Нм.

Tractorri Lamborghini Mustang

Оригинал Джон Хог решил скрестить быка и коня. Взял новый Mustang, новый Lamborghini Gallardo и заперся с ними в гараже. Через год оттуда выехал монстр: под внешностью Mustang скрываются 520-сильный V10 и полный привод от Lambo. Секвентальная трансмиссия — оттуда же. В салоне смешение стилей: дверные панели от Ford, кресла и панель приборов от Lambo. Назвал Джон свое творение Tractorri Lamborghini Mustang. Снаружи опознать быка в лошадиной шкуре можно по задним фарам от итальянского суперкара.

Ford Mustang R500S

Серийная версия гоночной машины. У нее регулируемая подвеска, спортивный дифференциал, специальные настройки коробки передач, облегченный кузов с аскетичным салоном и каркас безопасности. Тюнингованный V8 объемом 4,6 л выдает 325 лошадей. Получить их в ярком кузове с огромным антикрылом на багажнике можно за $75 000 с середины 2008 года.

Roush P-51A Mustang

Компания Roush предложила покупателям свое видение Mustang. Подняв мощность до 510 л.с. и 690 Нм, специалисты Roush не без оснований решили, что теперь называть машину именем лошади неактуально. Поэтому версия получила имя в честь самолета P-51A. Летать на нем можно, заплатив $65 000, причем, несмотря на безумную мощь, трехлетняя гарантия сохраняется. Планы создания такого авто зрели в Roush в течение последних 10 лет, просто до появления Mustang они не могли найти подходящую платформу.

● Американское издание The Truth About Cars провело опрос и определило 10 самых плохих автомобилей на американском рынке. Список худших из худших выглядит так: 1. Jeep Compass; 2. Chrysler Sebring; 3. Chevrolet Aveo; 4. Dodge Nitro; 5. Chevrolet Uplander; 6. Hummer H3; 7. Hummer H2; 8. Chevrolet TrailBlazer / GMC Envoy / Isuzu Ascender / Saab 9-7X; 9. Chrysler Aspen; 10. Saturn Ion.

● Жюри, состоящее из технических экспертов, знаменитых гонщиков и VIP-персон, назвало лауреата премии "Золотой руль". Этот приз, который с 1975 года вручается немецкой газетой Bild am Sonntag, достался Audi A4.

● Оказывается, у машины тоже могут быть религиозные взгляды. В Малайзии собираются начать производство стопроцентно исламской модели Proton. В стандартной комплектации будут компас, указывающий на Мекку, и специальное отделение для Корана. Основой для новинки станет модель Waja. Хорошо хоть, не прославившаяся благодаря своему звучному имени Proton Perdana. ■

2 ЧАСА

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ “НАРКОЗ”/AWAKE

- **Российская премьера:** 17.01.2008
- **Режиссер:** Джоби Гарольд
- **В ролях:** Хайден Кристенсен, Джессика Альба, Лина Олин, Терренс Ховард

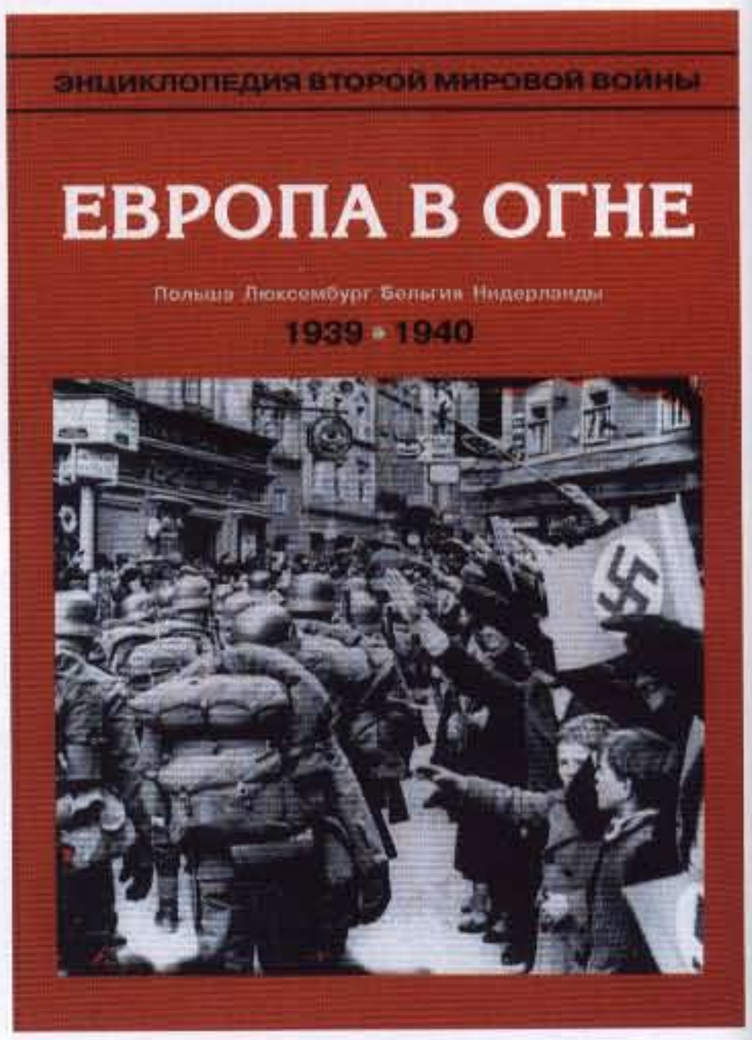
Клейтон Бересфорд (Хайден Кристенсен) – молодой, богатый, успешный, счастливый человек. Если не брать в расчет одно “но” – у него серьезные проблемы с сердцем. Впрочем, и это решаемо, с такими-то деньгами. На долгожданной операции главный герой обнаруживает, что: а) наркоз на него действует не так, как нужно, и он слышит и видит все, что происходит вокруг; б) вокруг стоят врачи, которые не лечат, а калечат. Точнее, убивают. Что из этого вышло – смотри сам.

НЕДЕЛЮ

ПРОЧИТАТЬ КНИГУ “ЕВРОПА В ОГНЕ”

- **Издательство:** “Мир книги”, 2007

Всем интересующимся историей – первый том серьезного и вместе с тем красочно иллюстрированного издания, посвященного Второй мировой. Для начала – 1939 и 1940 годы. Собственно, главное здесь – не текст, который представляет собой пусть и качественно сделанную, но просто систематизацию и без того известных фактов, а фотохроника. Немецкие солдаты, ломающие дорожные указатели и рисующие свастики в захваченных городах, бодрые британские генералы и замерзшие насмерть на Финском фронте советские солдаты. Страшно, но интересно.



45 МИНУТ

ПОСЛУШАТЬ ДИСК SURROUND WEDNESDAY. MULTICOLOR VERSION

- **Исполнитель:** Moscow Grooves Institute
- **Лейбл:** Citadel Records, 2007

В 90-е годы, кажущиеся сейчас какими-то совсем нереальными, MGI были предметом гордости для любого постсоветского меломана – вот, мол, у нас тоже могут делать не только блатняк , но и качественную музыку. Музыканты подредактировали, переписали и пересвели свой дебютный, 10-летней давности альбом. Дух 90-х на диске очень чувствуется – в синтезаторных звуках и битах, сейчас использовать такие будет только музыкальный самоубийца. Чувствуется он и в той свободе, с которой Марто и Назаров смешивают гармонии и ритмы. Никакого тебе “формата” и “актуальности” – люди просто играют музыку. Диск, что называется, для широкой аудитории, убежденным фанатом электронной музыки быть не обязательно. Но все-таки те, кто родился не намного позже 1980 года и для кого слова “Радио “Станция” не пустой звук, – будут довольны вдвойне.

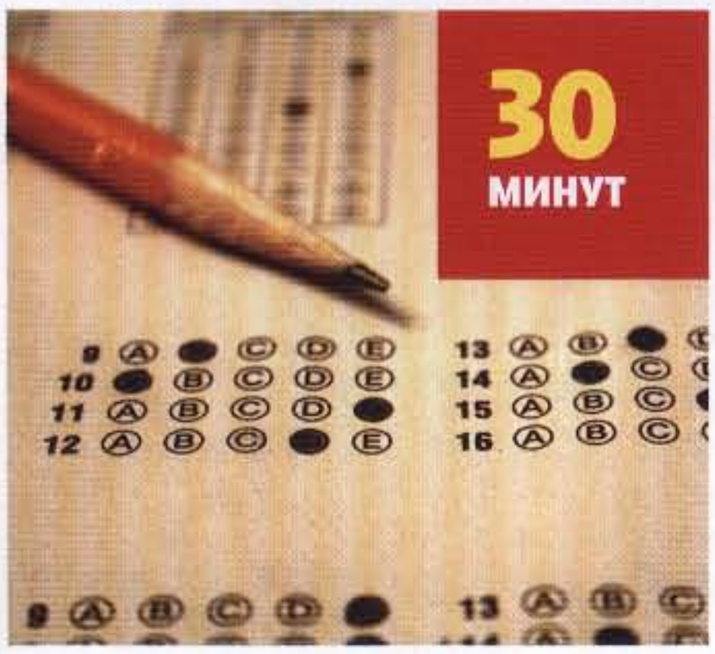
96 МИНУТ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ “ОХОТА ХАНТА” / THE HUNTING PARTY

- **Российская премьера:** 03.01.2008
- **Режиссер:** Ричард Шеппард
- **В ролях:** Ричард Гир, Терренс Ховард

Очередная, лишенная всякого смысла загогулина переводчиков, обозвавших так фильм “Вечеринка охотников”. Два военных журналиста встречают в Сараево третьего, пропавшего еще во время войны. Он утверждает, что знает местонахождение скрывающегося от правосудия военного преступника. Трое решают сделать лучший репортаж в их жизни. Охота оказывается, разумеется, совсем не простым и даже опасным делом, а правда — совсем не тем, чем она еще недавно казалась.

30 МИНУТ



ПРОЙТИ ТЕСТ

Все фильмы посмотренны, музыка прослушанна, а от онлайн-игр уже просто мутит. Чтобы вернуть себе вкус к жизни, а заодно вспомнить, что нет предела совершенству, даже такому, как ты, найди в сети парочку тестов типа IQ и попытайся с ними разделаться в максимально сжатые сроки. А там уж решай, стоит ли продолжать в телик пялиться или пришло время саморазвитием заняться. **www.mytests.ru**

РАБОЧИЙ ДЕНЬ

ПОИГРАТЬ В ОНЛАЙН-ИГРЫ

Вот тебе еще парочка весьма полезных офисных сайтов — а то, чего доброго, работать придется.

www.newgrounds.com
www.everyvideogame.com

Вдогонку — музей винтажных карманных электронных игр. Пэкмен, братья Марио, Суперкобра и Космические Захватчики! Немудрено, что лет в 15 каждый из нас был готов душу продать за одну из этих маленьких пластмассовых коробочек.

www.miniarcade.com

История с бородой

Гениталиями, могучими плечами, пышным бюстом и другими отличительными признаками пола принято гордиться. Только у волос на лице репутация какая-то смазанная.

БОРОДА И БЛАГОСОСТОЯНИЕ

В Киевской Руси
за посягательство на чужую бороду полагалась вира, в три раза меньшая, чем вира за убийство – то есть весьма существенная сумма.

В Сербии и Македонии
верили, что, дотронувшись монеткой до бороды, можно привлечь удачу и богатство.

Египетский фараон
носил бороду, скрепленную тесемками, как знак права на владение землей. После его смерти земля переходила к вдове вместе с бородой, которую та привязывала к подбородку.

В России
Петр I обложил ношение бороды налогом и запретил бородатым занимать государственные должности.

В Белоруссии
считалось, что сеять должны только бородатые – урожай будет лучше.

- Самая длинная женская борода у Дженис Девери из Кентукки – **36 см**
- Самые длинные усы – **1,72 м** правый, **1,67 м** левый – у индийца Кальяна Рамджи Саина
- Самая длинная борода – **1,8 м** – также у индийца, Шамшера Сингха

Еще в Древнем мире возникло нынешнее неоднозначное отношение к бороде. Брились египтяне и римляне, греки бороду коротко стригли – чтобы отличаться от косматых, заросших варваров. Некоторые психологи считают, что присущая почти всем цивилизациям неприязнь к излишней растительности – следствие инфантилизма. Он якобы возникает у людей, огражденных от большинства тягот и невзгод жизни наедине с природой. Так было в городской римской цивилизации, так происходит и сейчас.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ РАСТИТЕЛЬНОСТИ НА ЛИЦЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЖЕНЩИН

Предпочитают гладко выбритое лицо 62%

Любят легкую аккуратную небритость 25%

Нравятся небольшие бородки 7%

Ценят мужчин с бородой 5%

Не против усов 1%

БОРОДА В РЕЛИГИИ

ИСЛАМ
Бритье усов желательно – чтобы не быть похожим на огнепоклонника маджуса. Бритье бороды очень нежелательно.

СТАРООБРЯДЧЕСТВО
Бритье бороды запрещено – как попытка исправить задуманный Богом образ мужчины.

СИКХИЗМ
Борода – священный неприкосновенный атрибут сикха.

БУДДИЗМ
У буддистов принято бриться наголо.

Пульсонік, Сонік

ПРАВО НА СЛИВ

ТЕКСТ: НИКИТА РОСС. ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНДРЕЙ КУЗНЕЦОВ

Городской человек совсем избаловался. Ему и центральное отопление, и электрификация всей страны, и кабельное телевидение, и стирально-посудомоечные машины, и умные пылесосы, и даже электронные зубные щетки! Привыкли мы смолоду на кнопки нажимать и мир вокруг себя регулировать. И каждый гражданин твердо знает, что есть она — главная кнопка, заветная. Нажмет на нее Верховный главнокомандующий, зашелестят травы, загудят воды, побегут стада, и весь мир как следует отрегулируется, и заживем мы по-новому.

Признаться, я и сам так раньше думал, пока у меня унитаз не сломался. Блестит, глаз радует, но не смывает. Вот тогда я понял, где по-настоящему главная кнопка располагается: на сливном бачке. Не вокруг черного чемодана мир вертится, а вокруг бачка. Сломалась кнопка — вода не струится, трава пожухла, и, как говорится в рекламе, "целого мира мало". Действительно мало — потому что воспользоваться нормальной сантехникой я теперь могу либо в ресторане, либо на работе. Что там страсти людские по сравнению с этой чудовищной обструкцией. И ведь беда как раз в том, что хочу, хочу я пользоваться своим законным правом — нажимать на кнопку "слив". Многих прав я лишен в своей стране, но этого лишаться категорически не намерен, потому и решил, что буду бороться до последнего.

Честно сказать, унитаз сломался довольно давно, лет пять назад. Правда, тогда он сломался не совсем, а лишь на четверть: кто-то из гостей умудрился уронить крышку бачка (интересно, зачем он ее снимал?), та разлетелась на куски. Тогда, кстати, я впервые ощутил легкий дискомфорт: нажимать на кнопку стало невозможно. Но на семейном совете мы решили, что менять унитаз из-за такой пустяковой поломки нецелесообразно, лучше завтра купим новую крышку или виновник аварии, убийца крышки, признается и подарит ее на следующее семейное торжество.

О это вечное "завтра"! В общем, я лишился главного атрибута комфорта — кнопки "слив". Ее серебристая поверхность пропала, из бурлящей студеной воды уныло торчала ржавая проволочина. За неделю я научился проделывать операцию "слив", ни разу не замочив руки. Бачок превратился в главную достопримечательность нашей квартиры: дети напустили туда корабликов, а я даже почти установил там самодельную динамо-машину, которая из-за небольших недоработок осталась всего лишь водяной мельницей.

Со временем оказалось, что отсутствие кнопки — это даже не полбеды, а только четверть. Очередная поломка настигла мой унитаз пять дней назад. Вода по какой-то, известной только ей, причине перестала задерживаться в бачке и сразу же вытекала в канализацию, практически не захватывая то, что ей предназначалось унести. Пришлось вызвать сантехника — то ли из-за отсутствия у меня времени и энтузиазма, то ли из-за некстати разыгравшихся принципов жены. После того как мастер поковырялся в начинке толчка, вода перестала убегать, но все кораблики утонули, а мельница отказалась крутиться. Вытирая руки, сантехник предположил, что все это надо менять к чертовой матери. В душе я был с ним согласен, но ведь при таком количестве работы, как у меня, проще вызвать мастера, чем сто лет выбирать новый агрегат, ждать, пока его привезут, установят и т.д.

Я слышал, что лучшие друзья девушек — это бриллианты, а друзья мужчин вроде как автомобили и боулинг. Но не тут-то было. Ну не играю я в боулинг, не люблю кегли

Разумеется, трагедия развивалась с кинематографической быстротой. Сначала ребенок выбросил в унитаз плоскогубцы, о чем, разумеется, никому не сказал. Вслед за этим вода решила изменить маршрут своего течения и стала убегать из бачка не в канализацию, а прямо на потолок моей соседки снизу. Как ей (воде) это удалось, не смог разобраться даже сантехник, которого под конвоем участкового привела к нам в квартиру промокшая соседка.

Мастер охарактеризовал это явление как "хрен знает что такое".

— Может, это конденсат? — спросил я, потому что пауза слишком затянулась.

— Нет. Это именно хрен знает что такое, — настаивал он.

Мне пришлось согласиться, а ему — отключить подачу воды в бачок. После чего наш туалет стал мало чем отличаться от деревенской будки в лопухах. Отныне каждый член семьи отправлялся в туалет с полным ведром воды. Мы научились проделывать операцию "слив", не замочив ноги. А чтобы объяснить систему пользования унитазом гостям, нужно потратить как минимум минут 40.

Трудно стало жить. Я плохо просыпался по утрам, не мог заснуть по вечерам, о сексе думал редко и больше со злобой. Мол, люди женятся, занимаются любовью, а нам не во что обуться. То есть смывать нечем. Моя главная кнопка сломалась. Я лишился последнего неотъемлемого права — права на слив. Ведь как было до поломки? Я шел в туалет облегчить не только тело, я мысли свои шел облегчить. Нажал на кнопку — и побежала чистая, проточная вода, унося все мои грязные помыслы, все дурные намерения. Хотел соврать жене, что приду поздно, потому что работы много, а посмотрел, как вода утекает в воронку, и раздумал, не сказал ничего. Думал на коллегу обидеться и сказать ему об этом, а послушал шум моря из канализационной трубы — и раздумал.

А теперь даже чтение в туалете не приносит никакого удовольствия, потому что мысль о заветной кнопке покоя не дает.

По справке БТИ размер моего сортира — 0,6 м. Из-за чего постоянно приходится думать, как же расположить ведро, выливая из него воду, чтобы не замочить тапочки. Ведь бред же!

В одно зимнее утро я увидел, что вода, оставленная с вечера в ведре, превратилась в лед, и понял, что дальше так жить нельзя. Весь день ушел на исследование ассортимента интернет-магазинов сантехники, а к вечеру я выбрал Его. Любо-дорого посмотреть: белый, блестящий, холодный — "совершенство стиля", как говорят в еще одной рекламе. Такого эстетического удовольствия я не получал со времен выставки Модильяни.

Я слышал, что лучшие друзья девушек — это бриллианты, а друзья мужчин вроде как автомобили и боулинг. Но не тут-то было. Ну не играю я в боулинг, не люблю кегли. И меня это совсем не беспокоит — могу и в шашки сыграть, и в шахматы, и на гитаре. Людям нравится. А то, что у меня унитаза нормального не было, — вот это беда, и еще какая: ощущение унитазного комфорта ничем не заменишь! Лучшие друзья мужчины — унитазы. Если подумать, то унитаз — олицетворение всего идеально мужского: он тверд, холоден, всегда вычищен до блеска, и он незаменим. Это — Джеймс Бонд санузла. Каждому уважающему себя мужчине необходимо, чтобы рядом с ним был такой вот надежный друг.

Стоит ли вам рассказывать окончание истории? Коротко говоря, у меня теперь их два. Я пишу эти строки в то время, как первый (старый) еще не демонтировали, а второй (новый) еще не установили. Рабочие, которые обещали прийти сегодня, естественно, не пришли. Вода по-прежнему заливается в ведро. Но в сердце у меня, по крайней мере, затеплилась надежда на возвращение заветной кнопки. Я поглаживаю новый, гулкий и пока еще незапятнанный фаянс по прохладной белой щеке и чувствую себя как человек, не видевший пять лет собственную мать и ожидающий ее на вокзале.

На днях наша встреча состоится. Сливу — быть. Право на него — не отнять. ■

БЮЛЛЕТЕНЬ

Чистота – залог всего

Работа по дому может оказаться не менее полезной, чем посещение спортзала. Согласно данным исследования, проведенного в Германии, регулярная беготня с тряпками и пылесосом по степени эффективности примерно равна еженедельной часовой тренировке в спортзале. Убирая свой дом, среднестатистический немец ежегодно проходит пешком около 40 км. Ты тоже сможешь.

НОРМАТИВЫ ВРЕМЕНИ ПРИЕЗДА МАШИНЫ "СКОРОЙ ПОМОЩИ" СОСТАВЛЯЮТ: ПО ГОРОДУ – 15 МИН, В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ – 30-40 МИН.

ПО ДАННЫМ МОЗ УКРАИНЫ

Не колоться!

В лаборатории Токийского университета обнаружен новый вид белка, который в ближайшем будущем позволит осуществлять вакцинацию пациентов без игл и шприцев. Этот белок значительно ускоряет всасывание медпрепаратов, потому с его помощью обыкновенный пероральный прием вакцины станет эффективнее любой инъекции.

Изобрели...

...новую технологию лазерной терапии. Американским ученым удалось создать аппарат, который генерирует лазерные лучи с уникальной частотой. Они разрушают клетки вирусов и бактерий, но при этом абсолютно безвредны для организма человека. Среди тех, кто не выживает после встречи с новыми лучами, – вирусы ВИЧ, гриппа и других пренеприятных заболеваний.

Оказывается...

...энергетические напитки значительно увеличивают риск инфаркта и инсульта. К такому выводу пришла группа медиков из США. Проведенное ими исследование показало, что у людей, выпивающих 1-2 банки энергетиков в день, уже через неделю частота сердцебиения и артериальное давление возрастают почти на 10% и держатся на таком уровне значительный промежуток времени.

К сожалению...

...скромные мужские радости – мясо и алкоголь – значительно увеличивают риск развития рака. Такие вот грустные новости пришли из Лондона. Как выяснили британские специалисты, полный отказ и от того и от другого способен значительно снизить вероятность формирования злокачественной опухоли в твоем организме.

В Африку гулять

Шотландские исследователи выяснили, что люди с первой группой крови обладают природным иммунитетом от наиболее тяжелых форм малярии. Теперь медики намерены создать препарат, который позволит имитировать наличие первой группы в организме и тем самым значительно уменьшит число смертельных исходов от малярии.

20% ЖЕНЩИН НЕ РИСКУЮТ БРОСАТЬ КУРИТЬ ИЗ ОПАСЕНИЯ НАБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

Светлое будущее

Международная группа ученых сообщила о том, что ей удалось расшифровать геном рака легких. Именно эта разновидность онкологических заболеваний является самой смертоносной в мире. Обнаружив все генетические изменения, которые влечет в организме злокачественная опухоль, медики надеются в ближайшем будущем создать принципиально новые методы лечения этого бича курильщиков.

Увидеть парик и умереть

Стволы в голову

Стволовые клетки могут помочь восстановить память после инсультов и травматических повреждений мозга. Медики из Университета Калифорнии утверждают, что они активизируют белки нейроторфины, которые, в свою очередь, предотвращают гибель нервных клеток и защищают зоны мозга, ответственные за память.

Три кита

Лук, чай, яблоки. Вот основа твоего рациона. После долгих бдений в лабораториях англичане установили, что кверцетин – одно из соединений, которым чрезвычайно богаты упомянутые продукты – отлично помогает на ранних стадиях сердечно-сосудистых заболеваний, не давая стенкам кровеносных сосудов утолщаться.

ФОТО: REX/RUSSIAN LOOK, STOCKFOOD/JUPITER, ISTOCKPHOTO

40 ПОСТУПКОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО СОВЕРШИТЬ ДО РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Пока галочки не поставлены рядом с каждым пунктом, твой лучший друг – презерватив.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВЛАДИМИР ВИНТЕР

1 Начать свой бизнес

После рождения ребенка рисковать благосостоянием будет уже не время. А пока ты вполне можешь попытаться реализовать любую гениальную идею. Приключений будет – еще правнукам рассказывать хватит. А потом можно поиграть с детьми "в бизнес".

2 Навестить могилу своего героя

Ты сам скоро станешь героем и останешься им примерно лет на 13 – до того момента, пока ребенок не решит, что ты все-таки хуже, чем Сталин. Навести могилу Маркса, Достоевского, Мазепы, Харрисона. Они тоже хотели как лучше.

3 Собрать группу

Потому что любой гомо сапиенс, в том числе и ты, априори круче Ромы Зверя.

4 Потратить неприличную сумму денег на костюм

Ты должен еще до рождения ребенка развеять его уверенность в том, что "предки одеваются кое-как", и уметь сразить любого пиджаком, сшитым из бленда самого дорогого кашемира. Известный нью-йоркский портной Том Браун любит пошить что-нибудь эдакое, щегольское. Так что и через 20 лет будешь неотразим перед подругами дочери. Подробности на thombrown.com.

5 Позаботиться о пенсии

Выбери управляющую компанию, а лучше получи пенсионное страхование. Не стоит надеяться на то, что твой ребенок станет заботиться о тебе в старости. Вдруг он будет правозащитником или зеленым.

6 Получить лицензию пилота

Посмотри на Траволту. Комичный подбородок, спорное вероисповедание, но, когда он за штурвалом самолета, никто не сможет конкурировать с ним в рейтинге великолепных отцов. Чтобы получить настоящую лицензию PPL (Private Pilot Licence), как мы поняли, лучше ехать в Латвию. Теория с практикой и требуемые 45 часов полетов – около $13 000. Подробности: www.cessna.lv.

7 Взойти на гору

Можно, конечно, направиться летом на Эльбрус, но удивишь ли ты этим свое чадо – вопрос. Сходи хотя бы на несложный семитысячник в Гималаи. А чтобы не оставить никаких сомнений в своей крутизне, покори K2 – самую сложную вершину мира.

8 Сыграть на бирже

Дети ни в чем не виноваты, поэтому ты должен сделать это, пока их нет. Купи запонки, сострой важное лицо, надуй щеки, перезаложи квартиру, продай ее, переезжай обратно к родителям. Что, ты собирался рожать детей?

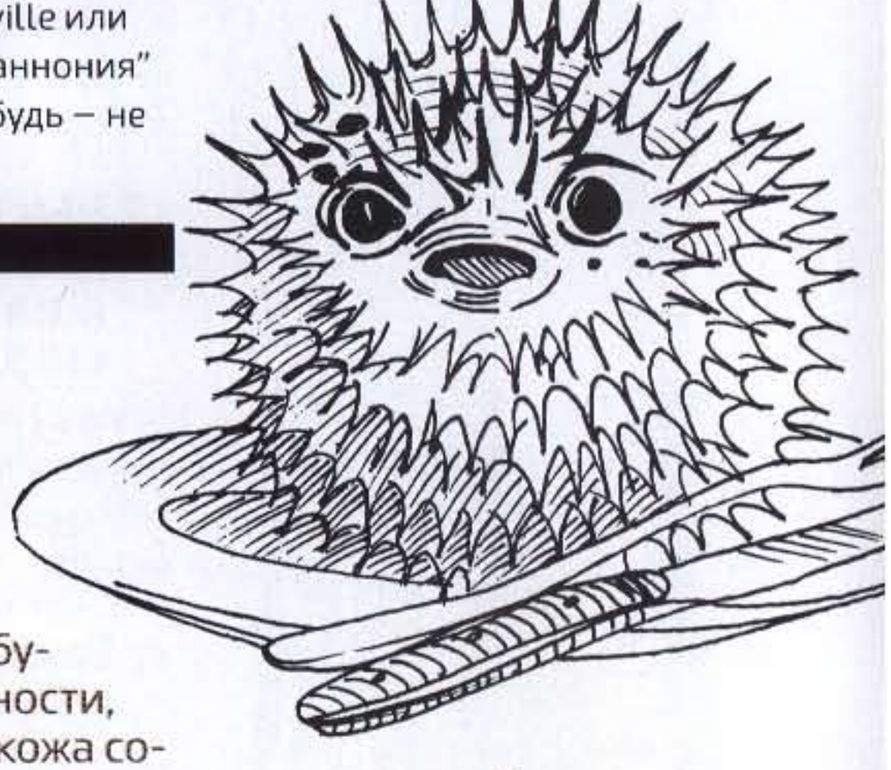
9 Выкурить трубку и выбросить ее

Перед ребенком курить нельзя. К тому же желтые зубы и смрад – не самое лучшее дополнение к образу папы. Так что свои "мужественные" привычки приобретай и бросай до рождения ребенка.

10 Отремонтировать старый мотоцикл и дать ему копоти

Мы рекомендуем машинку вроде Triumph Bonneville или BMW R16 1956 года, "Паннония" – хуже. Про Harley забудь – не для джентльменов.

11 Съесть иглобрюха



Этот дорогущий японский деликатес – фугу – может не только опустошить твой бумажник. Внутренности, половые железы, кожа содержат замечательное вещество тетродоксин – смертельный яд. Шефы, которые готовят иглобрюха, должны сдать особый госэкзамен и получить лицензию. Проходят его только 25% желающих. Несмотря на это, каждый год от фугу в реанимацию попадают 100-200 человек. Половина умирает. Ребенок этого может не понять.

12 Научиться коптить рыбу

Такие занятия завораживают окружающих. Особенно детей. Настоящее мужское дело – поймать рыбу и закоптить ее, добро щурясь, как мальборо-мэн.

- **Натри очищенную рыбу солью:** чтобы впиталась влага, тушка затвердела и подсолилась.
- **Высуши ее на воздухе.** Благодаря этой процедуре на рыбе формируется пленка с прекрасными впитывающими свойствами, которая впоследствии абсорбирует дым и дополнит вкус.
- **Копчение.** Для этого необходима тлеющая и дымящая древесина (ольха, можжевельник), которая и создаст дымный вкус. Но все равно без коптильного шкафа (или коптильни меньшего размера) не обойдешься.

13 Завести роман со знаменитостью

Елена Беркова, Светлана Лобода или Оля Бузова не проканают. А вот Чулпан Хаматова — в самый раз. Ну или Ирена Карпа. Миссия будет считаться выполненной, если ты с ней хотя бы просто отобедаешь.

14 Пожить в монастыре

Дело очень важное — очищает, говорят, организм и дух, что очень важно тому, кого вот-вот закрутит в водовороте подгузников и бессонных ночей. Подойдет не только буддийский, но и православный монастырь.

15 Выступить против начальника

Когда ребенок родится, твой мятежный дух будет сломлен страхом потерять работу. Ведь тогда ты не сможешь удовлетворить неутолимую жажду жены в оливковом масле самой дорогой марки.

16 Выследить давнего врага и набить ему морду

Тогда, даже если все пройдет не по лучшему сценарию, твой ребенок не будет страдать от твоего комплекса неотмщенности.

17 Связаться с бывшими

Сейчас это несложно — один клик на "Одноклассниках" — и вот она, во всей красе, заплывшая жиром бухгалтер. А это кто? Она вроде бы выходила за испанского дона? А, ясно, дон оказался ловцом мидий. Можно спокойно заводить ребенка.

18 Сказать кому-нибудь, что любишь, чтобы затащить в постель

Сделай это сейчас, чтобы не подавать потом сыну или, упаси бог, дочери дурной пример.

19 Съездить в Бейрут

Это не так круто, как в Ирак или Афганистан, но тоже интересно. Настоящее мужское путешествие. Столица Ливана сочетает в себе жизнь яркого средиземноморского города с высокой вероятностью того, что перед твоим носом "Хезболла" и израильтяне начнут вновь выяснять, у кого длиннее.

20 Написать роман

Только не растягивай работу на годы. Быстренько, за 9 месяцев, состряпай что-то между Толкиеном и Толстым, глядишь, на коляску что прилипнет. Или, по крайней мере, больше не захочется заниматься подобной ерундой.

21 Посвятить время одиночеству

Неважно, что ты будешь делать. Главное, чтобы ты был на самом деле один.

22 Потусоваться с настоящими футбольными хулиганами

Или с драг-дилерами из криминального района, или со скейтбордистами. В общем, в любой неподходящей компании, к которой тебе не будет доступа, когда ты станешь отцом.

23 Поучаствовать в хели-ски

Для этого надо сначала научиться хорошо кататься на горных лыжах. Потом поезжай на Эльбрус или в Узбекистан – и прыгай на гору с вертолета.

24 Научиться метать нож

Нет ничего важнее в минимуме "Готов к отцовству", чем метание ножа.

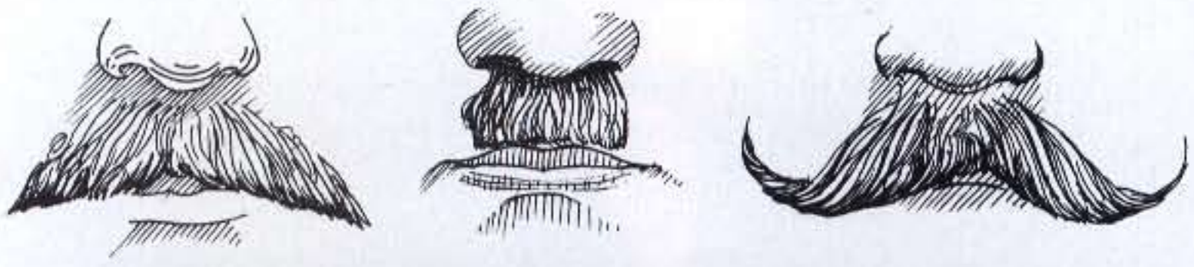
● Найди центр тяжести ножа, положив его на палец.

● Возьми нож за центр тяжести большим и указательным пальцами, подними руку над головой, локоть выгнут в сторону.

● Сделай шаг вперед и опускай руку вперед/вниз в одном плавном движении. В точке, когда лезвие окажется на уровне глаз, проведи воображаемую линию от лезвия к цели. Первым отпусти большой палец, чтобы нож начал вращение с помощью указательного.

25 Отрастить настоящие усы

И сбрить их, чтобы потом не позорить детей в школе. Например: 1. Магнум. 2. Фюрер. 3. Старший сержант.



26 Купить часы, которые будет не стыдно подарить потомку на 18-летие

Этот подарок в любом случае лучше всякой дребедени, которую ты решишь передать по наследству, типа горных лыж (ими лучше топить камин) или рукописи романа (ею лучше разжечь лыжи). Компания Dent, которая разработала дизайн самого Биг-Бена, запустила в этом году новую серию – Ministry Chronometer, назвав ее классикой будущего.

27 Научиться жарить поросенка на вертеле

- **Хорошенько вымой тушу** изнутри и снаружи и высуши. Затем натри соль, перец и приправу во внутреннюю часть туши.
- **Насади поросенка на вертел** и вставь специальный термометр для мяса в самую жирную часть огузка.
- **Зажаривай на среднем огне** – 160-190°С. Время приготовления – 15-20 минут на 3 кг. Хорошенько сбрызгивай жиром тушу в последний час, чтобы она покрылась корочкой.

28 Подружиться с отцами, которые не живут с детьми

Ты же не думаешь, что ребенок – это мечта молодого Вертера? Или думаешь? Тогда тем более – давай в клуб к ним скорее.

29 Чаще встречаться с друзьями

Самое время для преферансовых ночей, подвижных игр "пять на пять" и мужских разговоров вокруг бутылки коньяка. У ребенка маленькие, но очень сильные руки, которые смогут удерживать тебя от всего этого лет пять-шесть.

30 Прочесть все, что собирался, но так и не смог

Следующая возможность тебе представится, только когда с той же проблемой столкнется твой отпрыск. Рекомендации нашей редакции:

1. "Сага о Форсайтах", Голсуорси.
2. "Котлован", Платонов.
3. "Дон Кихот", Сервантес.
4. "Улисс", Джойс.
5. "Война и мир", Толстой.

31 Подраться на кулаках

Если эта забава прошла мимо тебя в юности, а теперь ты не можешь похвастаться талантами цыгана из фильма "Большой куш", то лучше иди в спортзал. Там займись боксом для чайников. Это полезно для фигуры, придаст бессмысленной уверенности, и опять же "ничто так не украшает мужчину..."

32 Взорвать что-нибудь динамитом

Например, надворный туалет (заодно удобришь местность). Правда, чтобы получить взрывчатку, тебе нужно будет подружиться с взрывником или сотрудником карьерной разработки.

33 Носить целый год каждый день новые штаны, носки и майки

Ты должен почувствовать себя мужчиной особого рода перед тем, как будешь помогать принимать роды. Выбирай что по карману, но не дешеви. Трусы и носки с районной барахолки или любого другого рынка не в счет.

34 Посетить кошерного предсказателя

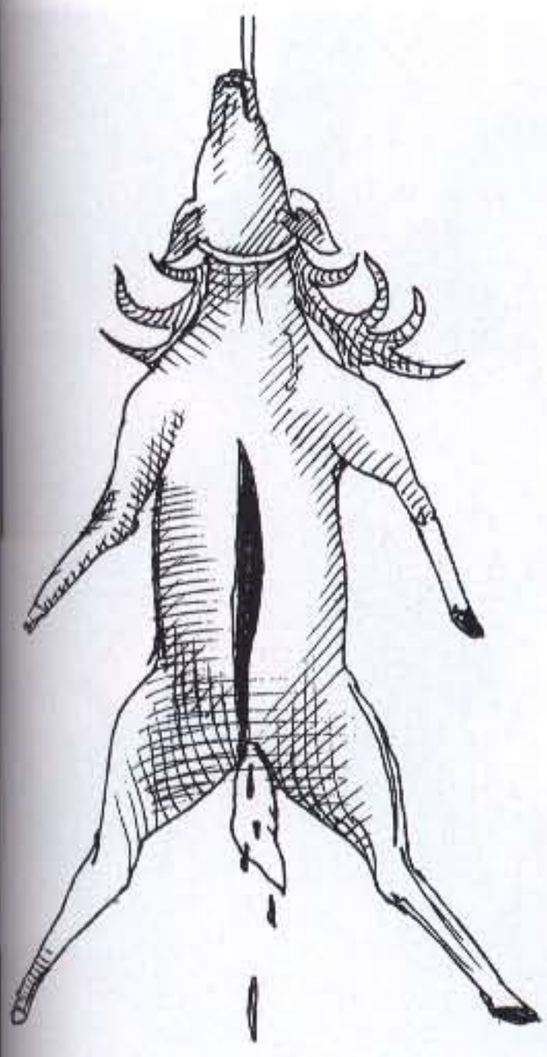
Так ты сможешь принять решение о том, стоит ли рождение антихриста необходимости заткнуть биологический будильник жены. Мы настаиваем на преимуществе второго варианта.

35 Стать суперменом

То есть достигнуть пика физической формы до того, как начнется процесс старения. Мамаши в парке будут смотреть на тебя с вожделением.

36 Устроиться в группу техподдержки к известному музыканту

Девицы там получше, чем на танцполе.



37 Построить деревянный дом

Что обидно, эта крутая вещь очень нужна самому. Ребенку-то, понятно, понравится, но сможешь ли ты тогда устраивать там свои холостяцкие порядки?

38 Снять номер в дорогом отеле

И забить его друзьями, девушками и выпивкой. Только не делай так, как написано в биографии Led Zeppelin: "Одну девушку, симпатичную молоденькую поклонницу, раздели и привязали к кровати. Затем стали совать ей в вагину и задний проход куски акулы".

39 Изучить правила маджонга

Это тебе очень поможет, когда ты захочешь найти работу у китайского босса, которые, как говорят, скоро наводнят весь мир.

40 Погасить кредит

Вырастить среднего ребенка до 21 года стоит, по нашим оценкам... лучше не думай об этом. Поэтому кредит тебе придется гасить очень ненадолго.

41 Научиться освежевывать тушу

Это умение легко выставит тебя вперед и вверх из ряда иных патриархов. Особенно оно хорошо для отцов выходного дня, так как оставит надолго неизгладимое впечатление.

1. Подвесь животное за шею и сделай круглый надрез вокруг шеи. Затем сделай разрез от гениталий до грудной клетки, чтобы внутренности вывалились.

2. Схвати шкуру двумя руками и потяни сильно вниз, если мясо будет отрываться с кожей, подрезай его ножом.

3. Тебе помешают передние ноги. Ты должен отрезать их ниже колен. Когда дойдешь до хвоста, перережь его кость (не кожу). Ту же процедуру повтори с задними ногами.

42 Переплыть Днепр

Или Керчинский пролив — короче, нечто с приличным количеством воды. Кстати, можно еще Ла-Манш переплыть. После тренировки и даже в сопровождении это может сделать любой желающий. Подробности тут: swimmingassociation.com.

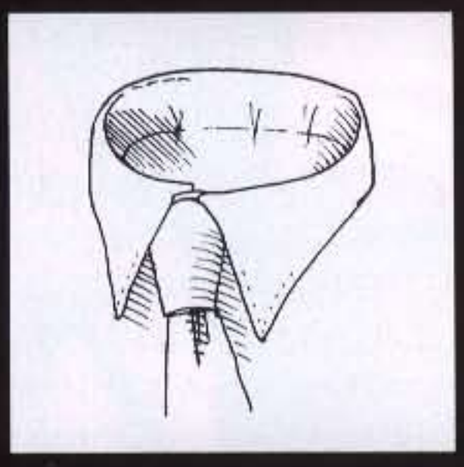
43 Съесть магический гриб

Пока их не запретили в Голландии. Просто чтобы, когда станешь отцом, у тебя не было ощущения недосказанности.

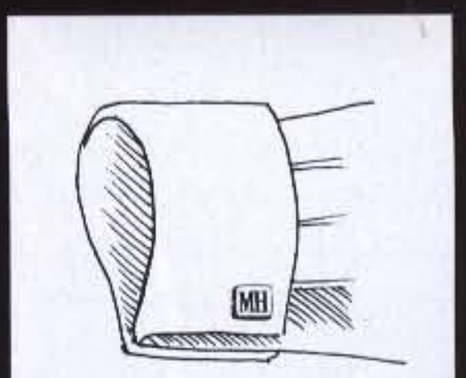
44 Съездить из Лиссабона в Дакар

Можно также из Ужгорода во Владивосток. В общем, куда угодно, главное — подальше.

45 Научиться носить белую рубашку



● Выбирай простой средний воротник, избегая пуговичных. Рубашка должна стоить не меньше $200.



● Твердые манжеты с двойными пуговицами отличают джентльмена. Только подбери достойные запонки.

● Монограмма на рубашке — это круто. Но она не должны бросаться в глаза и находиться где-то в нижней части.

46 Присвоить деньги

Это не то чтобы набить карманы халявной едой на презентации или получить второй чехол для ноутбука. Гораздо важнее прикрутить работодателя. Данное умение пригодится навсегда, и им сможешь делиться и с внуками.

47 Заключить брачный контракт

В нем обычно пара решает, что кому будет принадлежать в случае развода. Документ особенно полезен, когда:

1. У тебя до женитьбы есть активы: дом, акции и т.п.

2. Вы вместе владеете бизнесом или его частью.

3. У тебя есть дети от предыдущих браков.

4. Один из супругов имеет значительно больший капитал.

5. Один из супругов будет платить за образование другого.

6. Тебе нужно заботиться о комто еще (родителях, дедах).

48 Пойти в школу

Мы исходим из того, что все дипломы у тебя есть и ты теперь можешь заняться чем-то поинтереснее. Например, пойти в университет на публичную лекцию "Химия твердых тел нанометрового размера".

49 Пройти полную диспансеризацию

Нет ничего лучше для новоиспеченного отца. Ты всегда сможешь узнать, что передаешь по наследству своему чаду. И заодно — в каком состоянии твоя простата и печень. ■

СПОРТИВНЫЕ РЕЗЕРВЫ

Спортсменки нам нравятся. У них надежное телосложение, а от стремительной циркуляции крови — красиво очерченные лица. Да и вообще, они могут много того, чего не могут неспортсменки. А уж секс с ними для всех, кто пробовал, остался в ряду воспоминаний, о которых не стыдно рассказать внукам.

ТЕКСТ: КОНСТАНТИН МАРКЕЛОВ
ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ
МОДЕЛИ: ГРУППА ПОДДЕРЖКИ БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА ЦСКА

"До нашей героини Максим встречался с балериной, которая легко располагалась на шпагате между двумя табуретками, а он пристраивался снизу. Однажды Максим попросил и Катю сесть на шпагат. "У тебя получится, это же классно", — приговаривал он, крепко держа партнершу за ноги, не давая ей ни расслабиться, ни согнуть колени. Максим так сильно и страстно развел Кате ноги, что она получила множественные разрывы мышц..."

ЖУРНАЛ COSMOPOLITAN

Чирлидерши, балерины и прочие акробатические танцовщицы

Чтобы понять, что их всех объединяет, смотри эпиграф.

ПРЕИМУЩЕСТВА

1 У всех вышеперечисленных девушек, мягко говоря, очень хорошо развиты мышцы на ногах. Как обхватит ими тебя, как вожмет всего в себя, словно гидравлическим прессом, — ощущения незабываемые.

2 Представительницы этих профессий могут, а многие и любят заниматься сексом в мостике и на шпагате.

3 Огромную радость такие девушки доставят тебе, находясь сверху, поскольку их привычка двигаться в трех измерениях не изменяет им и во время занятия сексом. Они будут крутиться, трястись, вертеться и гнуться сразу во всех направлениях.

ФАКТ

Большинство спортивных врачей сходятся во мнении, что секс крайне благоприятен для спортсменок и не менее важен, чем правильное питание и режим. Это не странно, так как общеизвестно, что неудовлетворенные женщины значительно чаще болеют неженскими болезнями и в четыре раза чаще страдают от гинекологических проблем. Многие тренеры сами стараются устроить личную жизнь своих подопечных.

Культуристки

Этим гордым именем обозначим всех женщин, имеющих профессиональный интерес к тренажерному залу, включая как самые тяжелые, так и облегченные категории.

ПРЕИМУЩЕСТВА

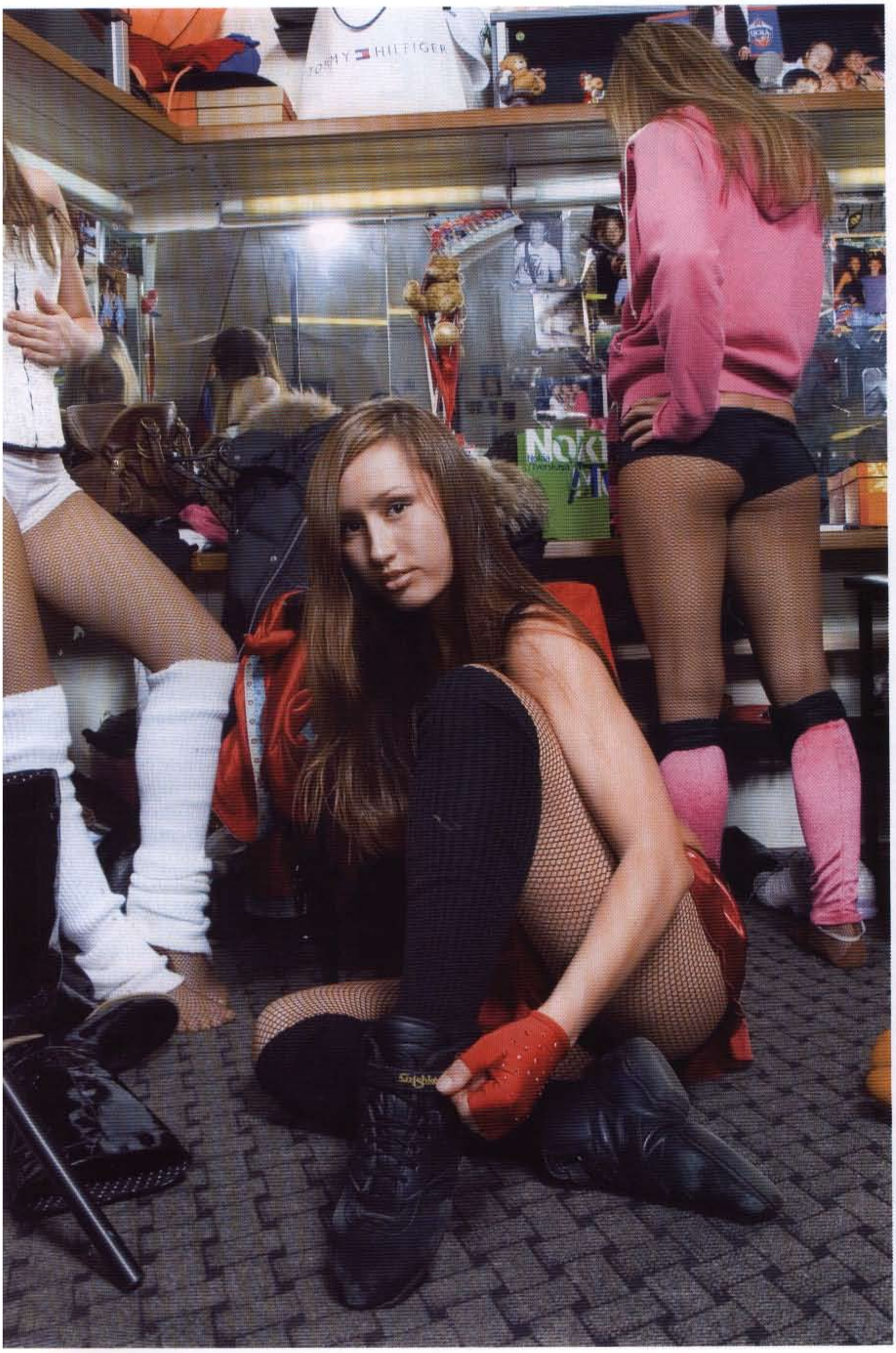
1 Хорошо подходят для любителей жесткого экстрима. Груди часто нет, она либо абсолютно мужская, без всяких признаков жира, либо искусственная.

2 Тебе повезет, если ты тщедушен и инфантилен. Серьезные спортсменки этой "ориентации" редко любят мужчин. В основном их добычей становятся либо невинные мальчики, которым всегда льстит внимание со стороны сильных женщин, либо монстры под 150 кило, либо красивые девушки, которые обычно нравятся нормальным мужикам. Это стандартная деформация психики: перекачанные девушки, как бы они себя ни ставили, в глубине души прекрасно понимают, что внешность их отталкивает мужчин, оттого сильно страдают и, бывает, находят утешение в руках и губах близких подруг.

3 Культуристки хороши и для удовлетворения латентного гомосексуализма. Если поставить такую спортсменку в доггистайл, будет стойкое ощущение, что это мужчина.

ФАКТ

Многочасовые тренировки профессиональных спортсменок снижают их сексуальный темперамент.



Легкоатлетки

Прекрасные женщины – умеют быстро бегать и даже летать.

ПРЕИМУЩЕСТВА

1 Любят догги-стайл. Непревзойденные мастера этой позиции. Хронические проблемы с коленями не позволяют им долго сидеть, а профессиональное сращивание лобковых костей улучшает ощущения от стимуляции передней стенки влагалища.

2 Если твоя девушка — стайер, то можешь себе представить, насколько она выносliва. Смело покупай пакет виагры и устраивай трехдневный секс-марафон.

3 Прыгуньи с шестом очень умело работают руками с членом. Только будь внимателен, она может переборщить с давлением во время оргазма, подумав, что взлетает над планкой.

ФАКТ

В Лейпцигском НИИ физкультуры открыли, что за некоторое время до выступления (от трех часов) секс для спортсменки являётся определенного рода стимулятором. Было даже выдумано понятие "секс-допинг". В подготовке спортсменок в Германии особое внимание обращалось на то, чтобы девочка, которую готовят к серьезным результатам, начинала регулярную половую жизнь сразу после полового созревания, поскольку это приводит в действие внутренние резервы организма. Кроме того, девушка абсолютно естественным образом получает мужской гормон — тестостерон, так необходимый для спортивных достижений.

Пловчихи

Некоторым они не нравятся из-за широких плеч, но мы считаем, что эта особенность, напротив, создает должное ощущение надежного партнера.

ПРЕИМУЩЕСТВА

1 Поскольку спорт этот наиболее гармонично развивает тело, все мышцы пловчих очень правильно проработаны. Не исключение и мышцы влагалища, которыми она сможет хоть на кларнете играть.

2 Объем легких позволяет пловчихам успешно делать хороший минет даже во время насморка.

3 Известно, что спортивный секс-символ из Германии Брита Камрау-Корештайн, которая частенько выступает в качестве модели для мужских журналов, больше всего любит заниматься сексом в воде. Другие пловчихи — не исключение. Она вытворит с тобой в воде такое, что ты почувствуешь себя амфибией. Только если будет предлагать секс на глубинах более 2 м, про акваланг не забудь.

ФАКТ

Сексапильный образ спортсменок — легкий способ получить известность и, как следствие, хорошего спонсора. Именно спонсорство является мощнейшим стимулом для спортсменок сексуализировать свой образ. Из-за чего многие расстраиваются. Когда британскую бадминтонистку спонсоры попросили одеться в короткий костюм, она сказала: "Я не Шарапова с двухметровыми ногами, они у меня и до метра не дотягивают, да и кривенькие".

Теннисистки

Самые сексуальные спортсменки на свете.

ПРЕИМУЩЕСТВА

1 Теннисистки в своих нарядах настолько привлекательны, что для того, чтобы захотеть заниматься с ними сексом, их достаточно просто увидеть.

2 Секс — очень важная часть теннисной культуры и тусовки, поэтому все теннисистки просто обязаны развивать в себе сексуальность и эпатировать публику разнообразными половыми связями. Более того, большинство теннисисток считают, что секс незадолго до матча способствует победе. То есть тебя ждет секс в раздевалке с полной адреналина партнершей (про фильм "Уимблдон" забудь).

3 Они умеют хорошо держать в руках мячи, что обещает твоим тестикулам невиданные ощущения.

ФАКТ

Теннис стал самым сексуальным видом спорта в 1976 году, когда на Уимблдоне впервые появилась знаменитая реклама — теннисистка с голой задницей. До сих пор эта фотография (www.the-tennis-girl.co.uk) Мартина Эллиота остается одним из мировых бестселлеров, даже мы ее использовали не так давно. Этот образ пародировался и воспроизводился сотни раз.

Художественные гимнастки

Вторые по сексуальности спортсменки на свете. Только не забывай про срок за несовершеннолетних – требуй паспорт.

ПРЕИМУЩЕСТВА

1 Художественные гимнастки могут делать минет, стоя на руках… Да и все остальное они могут делать, стоя на руках.

2 Они могут красиво жонглировать большими дилдо и ловить их влагалищем с лета. Кроме того, они преуспевают в бандаже и скарфинге — особом действии с лентой, которое мы из этических соображений не будем описывать в деталях — но любители довольны.

3 Кроме того, спортсменки этого жанра могут устроить тебе потрясающий групповой секс с подругами по команде.

ФАКТ

Чтобы найти спонсоров, испанская женская команда по гандболу Elda Prestigio из суперлиги снялась полностью обнаженной для одного из таблоидов. Весь тираж был раскуплен за несколько часов. Да и спонсор нашелся довольно быстро. ■

НОВЫЙ ЭТИКЕТ

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ТОНА ДЛЯ МУЖЧИН

На протяжении многих веков выходили всевозможные пособия по светским манерам, всерьез облегчающие жизнь молодым людям. Сейчас эти книги незаслуженно забыты, но мы заставили себя вспомнить о них.

О сексе

- В кровать должно ложиться не иначе как с безукоризненно вымытыми и чистыми руками.
- Не следует, занимаясь оральным сексом, делать это с жадностью или жевать с шумом.
- Руками брать дозволяется только то, что не пачкает руки. Например, редиску или артишоки.
- Остерегайтесь замарать постельное белье лубрикантом, так как это будет сочтено за неловкость и неумение.
- При участии третьего партнера: бросать взгляды на то, чем занимается сосед, как бы завидуя ему, может быть сочтено за жадность.
- В постели никогда не хохочите.
- Крайне невежливо, занимаясь сексом, чихать, сморкаться, плевать, нюхать табак, стирать пот с лица и т.п.
- Нужно стараться не стесняться в постели своей девушки, а относиться к ней с угодливостью и предлагать все, в чем она может нуждаться, как-то: поласкать соски, передать лубрикант, вибратор, собственный орган и т.д.
- Ничто не должно нарушать гармонии в сексе, поэтому, если партнер что-либо пролил, разбил и т.д., девушка должна оставаться спокойной и даже весело улыбаться.

В кино

- Только люди с ограниченным умом могут позволить себе свистать или аплодировать, топая ногами.
- Являясь в кинотеатр с биноклем, нужно употреблять его только для экрана. Лорнировать же публику, в особенности дам, крайне неприлично.
- Если вы берете попкорн или кока-колу, предложите их соседям по креслам, даже тогда, когда вы и не знакомы с ними.
- Некоторые зрители, в особенности дамы, во время сильных патетических сцен не могут удержаться от слез – очень неучтиво и даже грубо насмехаться и явно осуждать таких слабонервных лиц.

В дороге

- С инспектором ГАИ всегда следует общаться добродушно, однако вместе с тем не унижая и собственного достоинства.
- Инспекторов ГАИ должно приучать к тому, чтобы они одевались ни слишком небрежно, ни слишком богато.
- Нужно взять себе за правило никогда не называть сотрудника ГАИ уменьшительным именем.
- Инспектор ГАИ не должен никогда сидеть в присутствии водителя транспортного средства.
- Если инспектора ГАИ спрашивает о чем-либо водитель, он никогда не должен отвечать просто "да" или "нет", но всегда должен прибавлять: пан, пани или добродию.

О мобильной связи

- Никогда ни в каком случае не подносите мобильного телефона ко рту.
- Катание и валяние мобильного телефона по столу есть признак дурного тона, это может вызвать тошноту у ваших соседей.
- Не критикуйте телефон вашего собеседника. Если даже он плох или недостаточно функционален для вас, не позволяйте себе ни малейшего осуждения.
- Выбив у кого-либо из рук мобильный телефон, не отпихивайте его ногой подальше, чтобы он не заметил пропажи, а непременно извинитесь.
- Нет ничего неприличнее вопросов: "А?", "Что вы говорите?" и др. В этом случае следует сказать: "Виноват, я не вслушался и не понял".

В фитнес-залах

- Главную задачу фитнес-инструктора составляет умение сблизить общество, придать ему веселость, а также умение развлечь и занять его.
- Фитнес-инструктор должен быть если и не атлетом, то хорошо сложенным и хоть немного знать английский язык, на котором ведется вся терминология фитнеса.
- Мужчина должен садиться на тренажер спиной к инструктору, предоставляя лучшие места дамам.
- Молодым девушкам не следует заниматься на беговой дорожке без провожатого.
- Приличие требует уступать лучшие и почетные тренажеры дамам и старикам.

В суши-барах

- Девушки, беря с блюда пищу, не должны смотреть слишком смело в глаза официанту.
- Кавалеры хорошего тона никогда не снимают перчаток, берясь за суши или сашими.
- Пить суп мисо с тарелки есть верх неприличия.
- Хотя в настоящее время чоканье саке уже считается непринятым и устаревшим обычаем, но если хозяин бара предложит вам это, то чокнитесь с ним.

В клубе

- Унылое или злое выражение лица на танцполе — то же, что пляска на поминках.
- В клубе следует держать себя скромно, танцевать грациозно и строго соблюдая приличия. Прыгать, ломаться и принимать жеманные позы — значит выставить себя предметом, достойным жалости и презрения.
- На танцполе лучше совсем молчать, нежели выкрикивать пошлости.
- В клубе более чем когда-либо необходимо подавить в себе тщеславное желание быть прекраснее всех.
- Входить в клуб нужно ровным шагом, застегнув перчатки и держа шляпу в левой руке.

Об электронной почте

- Очень невежливо и даже грубо вместо подписи ставить одну лишь букву и затем смайл.
- Приглашая девушку "на чай", никогда не следует употреблять вульгарное выражение "кушать чай": следует писать просто — "пить чай".
- Подписываться в письмах "Чмоки-чмоки" теперь уже не принято. Вместо этого пишут: "Готовый к услугам" или "Преданный Вам".
- Ничего не может быть невежливее и предосудительнее, чем в ответе на письмо оставлять оригинальный текст отправителя. ■

Лосось

6 ЭКСПРЕСС-РЕЦЕПТОВ

1 Гриль-стейк

Кусок филе смажь оливковым маслом, смешанным со свежим порезанным базиликом и 1 зубчиком давленого чеснока. Если желаешь поострее, добавь в обмазку красного перца. Гриль предварительно хорошенько разогрей. Переворачивай один раз (минут через пять).

2 Чухонский суп

Вскипяти литр рыбного бульона (можно из кубика) и кидай туда порезанные зеленый лук и картошку. Вари 15 минут. Режь лосося (400 г) на куски и клади в кастрюлю. Повари еще 5 минут. Теперь смешай муку (1 ст. л.) с молоком (400 мл) и добавляй в суп. Дай немного покипеть. Подавай с укропом.

3 Оладьи

Филе лосося (250 г) вари в малом количеством воды (5-7 мин.). Натри слегка недоваренные картофелины на терке. Обжарь немного лука (желательно порея) и смешай все с измельченным вареным лососем. Приправь лимонным соком, солью и перцем. Перемешай и сформируй оладьи. Жарь!

4 Шашлык

Для маринада смешай белое сухое вино, масло растительное, лимонный сок, соль, перец, тмин и шалфей. Филе режь кубиками, лук – кольцами. Смешивай, заливай маринадом и ставь на два часа в холодок. Потом нанизывай рыбу вперемежку с луком и кусочками сладкого перца и жарь на гриле.

5 Сашими

Нарежь хорошо охлажденное филе лосося на ломтики толщиной около 0,5 см. Хочешь, чтобы было красиво, – режь от хвоста к голове. Тогда будут видны прожилки. Подавай с васаби и соевым соусом. Нет в наличии? Тогда с лимоном и огурцами.

6 Чипсы

Натри цедру с лайма и перемешай с панировочными сухарями. Взбей яйцо. Филе лосося режь длинными ломтиками, макай в яйцо, потом валяй в подлимоненных сухарях и – на противень, смазанный маслом. Запекай в заранее разогретой духовке при 220°С до золотистой корочки. ■

ФОТО: RUSSIAN LOOK/ PHOTOLIBRARY

Модой в салат

Салаты — это актуально. Не комковатые массы из соседнего мини-маркета, а исключительно вкусные, с гарантией эксклюзивности от самого себя. Краткая инструкция по сборке прилагается.

ФРИЗЕ

МАНГОЛЬД

ДЛЯ КОЛОРИТА

Лолло-россо, мангольд (листовая свекла), корн (овечий салат), фризе В цветных салатах много железа и антиоксидантов. Читай: всегда свежая голова.

КОРН

ОДУВАНЧИК

ШПИНАТ

ДЛЯ ВКУСА

Шпинат, одуванчик Первый подсластит блюдо. Второй взбодрит тебя самого, поскольку в одуванчике полно витамина С, железа и других полезных веществ.

Начни с зелени

ЛОЛЛО-РОССО

РОМЕН

ВОДЯНОЙ КРЕСС

РУККОЛА

ДЛЯ ХРУСТА

Ромен (романо) или айсберг Эти салаты содержат в себе уникальное сочетание бета-каротина, витамина С и кальция. Дополнительный бонус — клетчатка.

ДЛЯ ОСТРОТЫ

Руккола, водяной кресс (жеруха лекарственная) и кресс-салат обычный Перечная горчинка в их вкусе — это еще и сильное бактерицидное средство от простуды и прочих воспалений. В водяном крессе больше железа, чем в шпинате, и больше кальция, чем в молоке.

Добавь белка

РЫБА

Копченый лосось, скумбрия, тунец, креветки, семга Про высококачественные белки и омега-3 жирные кислоты ты уже и сам нам можешь все рассказать. Если берешь консервы в масле, лучше пусть оно будет оливковым, а не "растительным".

КОПЧЕНЫЙ ЛОСОСЬ

КРЕВЕТКИ

СКУМБРИЯ

ТУНЕЦ

СЕМГА

БОБЫ

Фасоль красная и белая, чечевица Белки, содержащиеся в бобовых, медленно, но верно и долго поддерживают энергетический уровень организма. Дополнительный плюс – ноль холестерина.

ЧЕЧЕВИЦА

ФАСОЛЬ

ПТИЦА

Индейка, курица Грудка индейки – самый постный источник легкоусвояемых белков. Одна беда – суховата бывает на вкус, резиниста. Хочешь избавиться от этого недостатка – маринуй индейку перед грилем в смеси лимонного сока и оливкового масла.

ИНДЕЙКА

КУРИЦА

ЯЙЦА

Любые Чистый, почти обезжиренный белок.

Немного цвета

ФРУКТЫ

Виноград, яблоки, манго, груши В винограде и манго много калия и антиоксидантов. Яблоки и груши — лучший подарок пищеварительной системе.

БРОККОЛИ

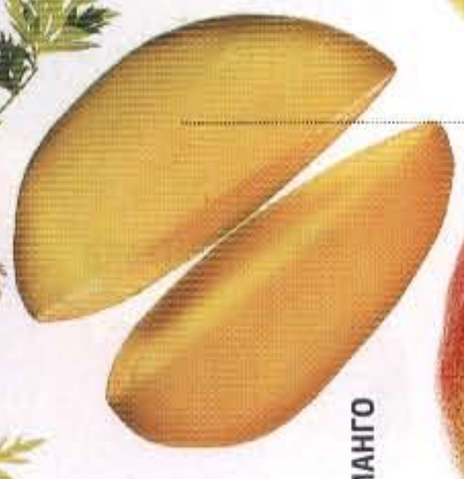
Вещества, содержащиеся в этой чудо-капусте, заметно снижают риск рака прямой кишки и простаты.

МОРКОВЬ

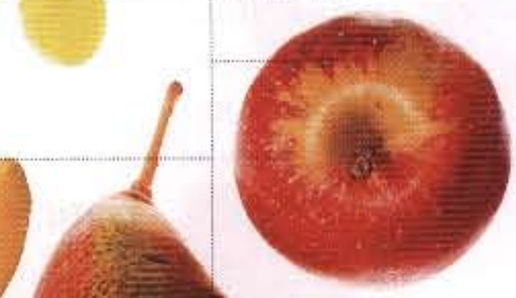
Лучше всего натереть ее на крупной терке. Полезных свойств морковь при этом не теряет.

ВИНОГРАД

ЯБЛОКИ



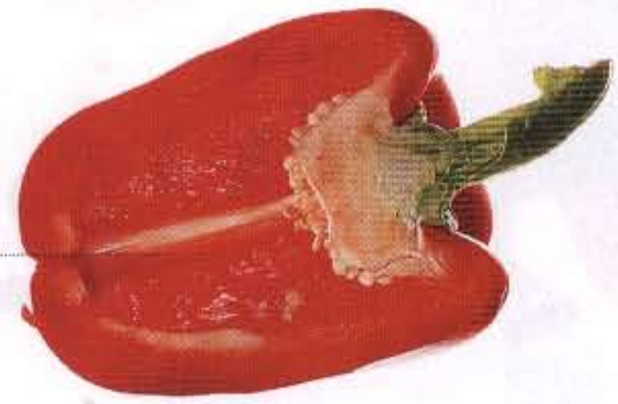
МАНГО



ГРУШИ

ПОМИДОРЫ

Не так уж много на свете салатов, в которых помидор был бы вовсе неуместен. О самых вкусных — грунтовых — сейчас можно только мечтать. Поэтому бери черри.



ПЕРЕЦ

О том, что витамина С больше в них, чем в цитрусовых, — давно известно. Покрытый плотной вощеной кожицей сладкий перец идеально переносит перевозки и хранение, не теряя витаминов.

ЧЕРНИКА

ЕЖЕВИКА

ЛУК

Прекрасное средство от простуды и незаменимый друг при поцелуях.

РЕДИС

КРАСНАЯ СМОРОДИНА

ЯГОДЫ

Непримиримые борцы с канцерогенами. Кроме того, красные ягоды помогают организму справиться с последствиями плохой экологии, а черные, наряду с витамином С, содержат бактерицидные пигменты, которые могут нейтрализовать даже пищевое отравление.

КРАСНОКОЖИЕ

Каждый цвет натурального продукта влияет на определенные процессы в организме. Красный стимулирует кровообращение и способствует похудению.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

И кое-что еще

МАСЛИНЫ

Куча полезных жирных кислот, понижающих уровень холестерина. Между прочим, именно благодаря этому жители Средиземноморья реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем прочие европейцы.

СЫР

Фета, рокфор, нежирная моцарелла, пармезан Прекрасный источник кальция не только для костей, но и для ускорения сжигания жиров в организме. Не говоря уже о вкусе.

ПАРМЕЗАН

РОКФОР

ФЕТА

МОЦАРЕЛЛА

АВОКАДО

Несколько ломтиков обеспечат салату нежную кремовую консистенцию, дополнив блюдо полезными жирными кислотами.

КРУТОНЫ

ХЛЕБ

Сухари из черного хлеба (домашние, а не химическая гадость из пакетиков) и бездрожжевая пита – лучший аккомпанемент для салата.

ПОЛЫНЬ

СОРНЯК

Для вкуса и свежести, конечно.

КЕШЬЮ

КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

ОРЕХИ

Грецкие, кедровые, кешью Богаты сложными белками, необходимыми для тканей. Содержат вещества, помогающие удалять из организма шлаки.

СЕМЕЧКИ

Кунжутные, тыквенные и подсолнечные Добавят питательности и вкуса любому салату. Кунжутные содержат сезамин, защищающий печень от вредных воздействий. В подсолнечных полно витамина Е. А тыквенные берегут простату.

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

ПОДСОЛНЕЧНЫЕ СЕМЕЧКИ

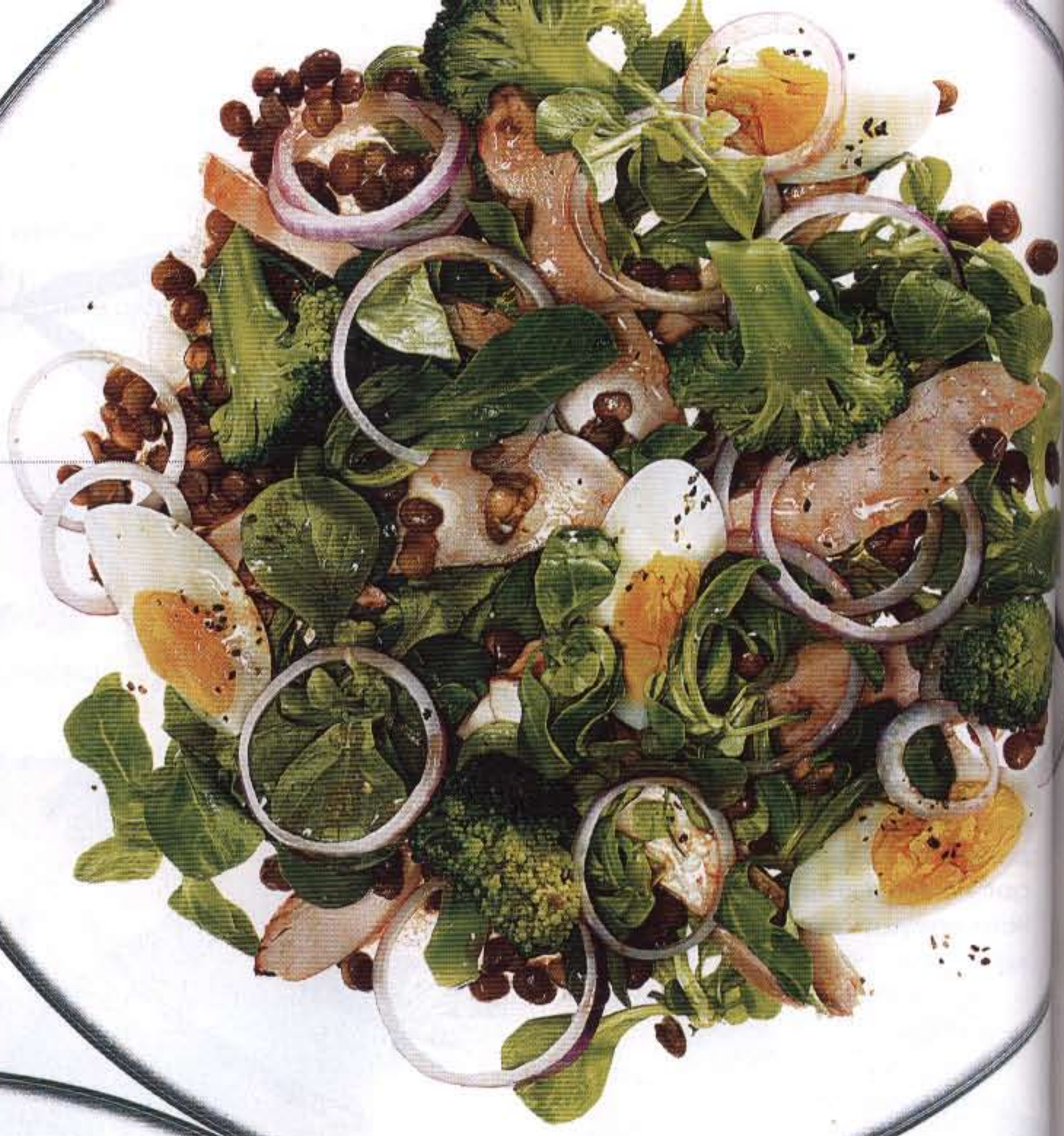
Шесть решений

ДЛЯ МЫШЦ

Много белка, мало углеводов: куриная грудка, яйцо, чечевица, красный репчатый лук, брокколи.

- **Медово-горчичная заправка**

1 ч. л. французской горчицы
1 ч. л. меда
1 ч. л. бальзамического уксуса
2 ч. л. яблочного уксуса
3 ст. л. подсолнечного масла
Морская соль
Свежемолотый черный перец



ДЛЯ СЕКСА

Креветки (содержащийся в них цинк усилит либидо), кунжут, манго, красный сладкий перец, кешью, белый репчатый лук, салат ромен.

- **Заправка чили**

Горстка мелко резанной кинзы
1 перчик чили без семян
2 ст. л. прозрачного меда
5 ст. л. японского рисового уксуса

ДЛЯ МОЗГА

Комплект омега-3 и омега-6 жирных кислот: скумбрия (или лосось), водяной кресс (или просто кресс-салат), белый лук, мангольд (или любой красный салат), грецкие орехи, тыквенные семечки.

Йогуртовая заправка

2 ст. л. нежирного йогурта
1 ст. л. нежирного сливочного сыра
1 ч. л. мелко нарезанного шнитт-лука
1 ч. л. измельченной петрушки
Немного лимонного сока
Свежемолотый черный перец

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Мало калорий и жира, но сытно: индейка, нут или зеленый горошек, консервированная кукуруза, шпинат, красный цикорий, белый лук, разогретая пита.

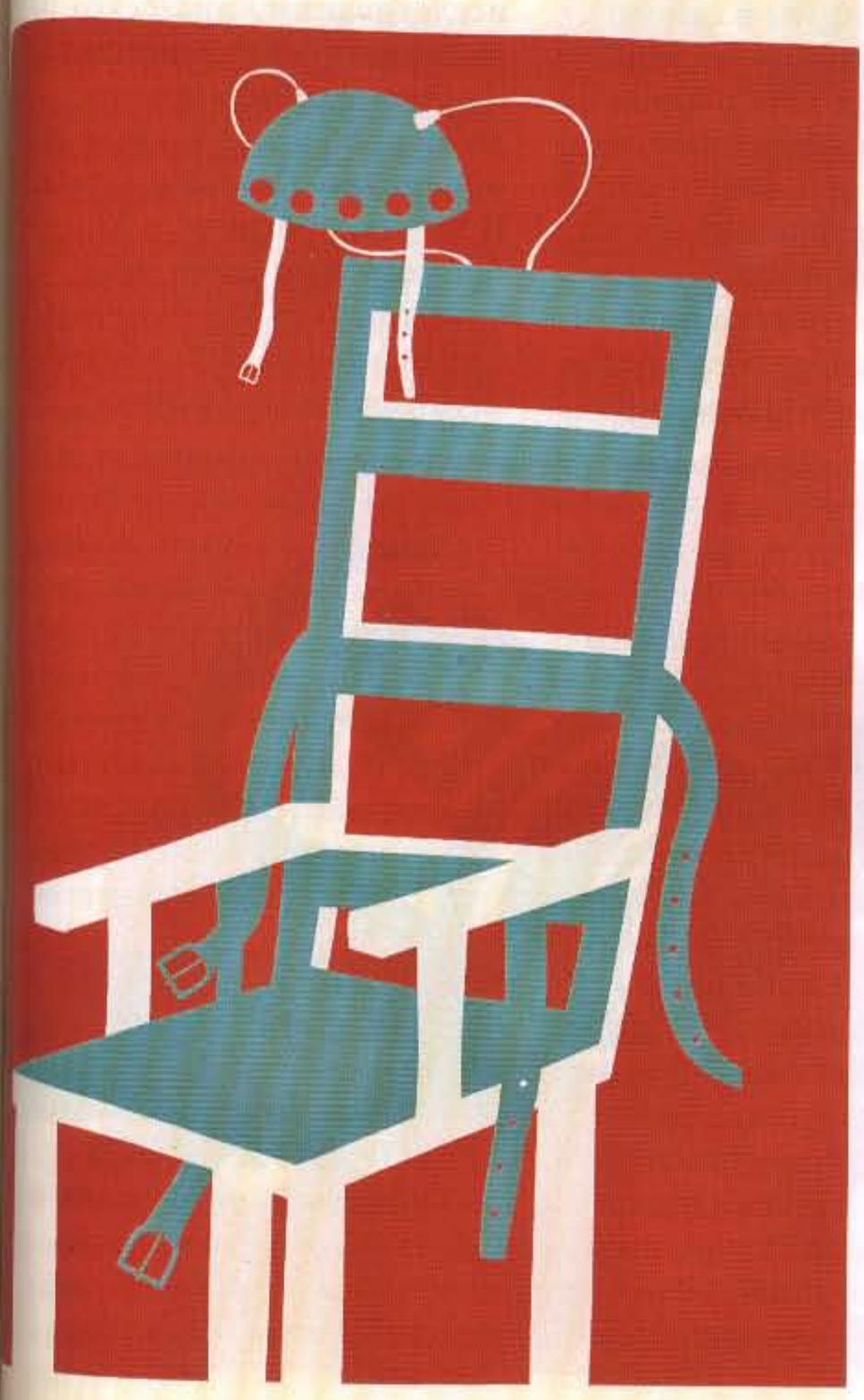
Оливковая заправка

2 ст. л. лимонного сока
5 ст. л. оливкового масла
морская соль
Свежемолотый черный перец

ДЛЯ ЭНЕРГИИ

Комплексные углеводы, усваивающиеся постепенно: тунец, фасоль, хлеб из зерна грубого помола, редис или дайкон, салат рокет (руккола), помидоры, кедровые орешки, оливковая заправка (см. выше).

ФОТО: PETER THIEDEKE



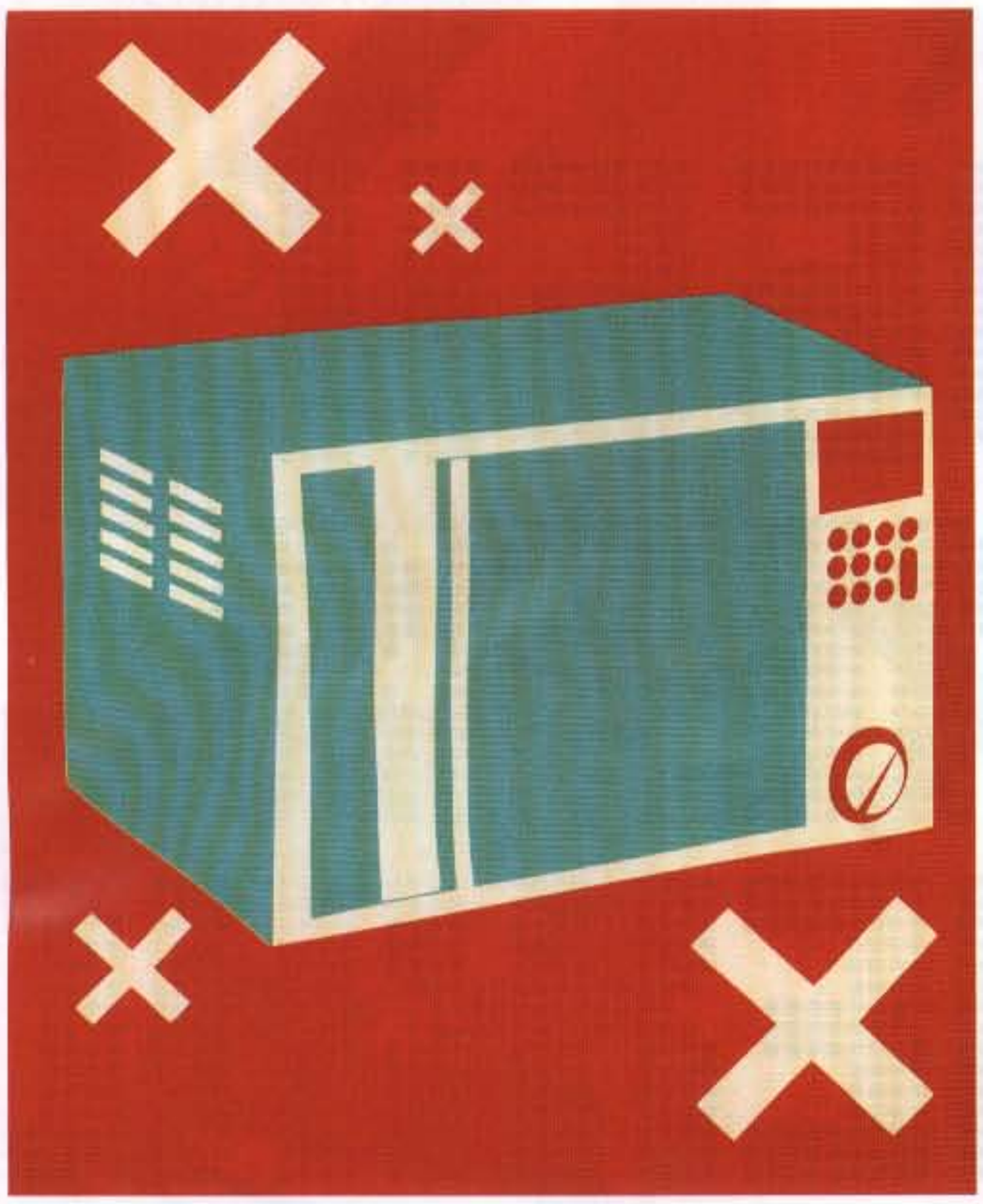
ЗДЕСЬ МЕНЯ НЕ ЛЮБЯТ

ЛЕТАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ, ФАТАЛЬНЫЕ КСЕРОКСЫ, СМЕРТОНОСНЫЕ КУЛЕРЫ, БЕСПОЩАДНЫЕ МИКРОВОЛНЫ. ВСЕ, С ЧЕМ МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ В БЫТУ, ТОЛЬКО ПРИБЛИЖАЕТ НАШУ НЕМИНУЕМУЮ КОНЧИНУ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИВ ОРЛОВ

ПОДЪЕМ

● **Убивает – будильник** Если он у тебя электронный. Знай: последние 7-8 часов твою голову маринували вредные радиочастоты. Исследования воздействия магнитного излучения на мозг за последнее время не слишком продвинулись (кстати, некоторые из них финансируются ребятами вроде группы U2, которые хотят узнать, как влияют на мозг магниты и перепады напряжения от стадионного оборудования), и пока большинство результатов этих работ двусмысленны либо не полностью доказаны. Но известно, что под воздействием большого количества радиочастот у людей наблюдается разрушение тканей организма, так как он не может переработать или отклонить поток тепла, генерируемый этими частотами.



08:00

ЗАВТРАК

● **Убивает – микроволновая печь** Пожилые домработницы долго пытались убедить мир в том, что невидимые, но вездесущие, а главное, вредные микроволны могут сбежать из печи и взорвать человеку мозг (ведь именно это происходит с лягушкой, если поместить ее на волшебную карусель внутри микроволновки). Этот нелепый предрассудок убедил многих, что разогревать еду таким жестоким способом — опасно. И, что важнее, уберег от истинной опасности. Хорошо, что в швейцарском городе Ваттенвиль, близ Базеля, исследователь здорового питания Ханс Хертель все-таки провел качественное изучение приготовленных в микроволновке продуктов. Он обнаружил, что еда из СВЧ-печи увеличивает количество холестерола и белых кровяных клеток, снижая число красных, а также ведет к накоплению радиоактивных веществ в организме. Это уже не злобные летающие волны. Правда, после публикации исследований организация производителей бытовой техники через суд заткнула Хертелю рот. Но многие юристы считают, что коллективный иск к производителям СВЧ-печей — дело времени.

09:00

РАБОТА

● **Убивает – воздух в офисе** Вдох на углу любой улицы мегаполиса — это глоток замечательного коктейля из дизельных выхлопов, углекислого газа, свинца, радиации и вони из палаток фастфуда. Однако воздух в офисе может быть в 70 раз более вредным, чем на улице самого грязного города. Все дело в кондиционерах, работающих по циркуляционному принципу, то есть не засасывающих воздух снаружи. Это как жить на гигантском авилайнере по 8 часов каждый день. Воздух в офисе становится настолько сухим, что ты вполне мог бы поменять свое мягкое кресло на бархан в Сахаре. Тысячи офисных сотрудников ежедневно страдают от дегидратации, а отсюда — усталость, головная боль, обмороки. Кроме того, ученые из Кардиффского университета еще раз подтвердили: кондиционеры — главная причина летних простуд, так как они иссушают защитную слизистую носа.

10:00

ПРОГУЛКА НА ОФИСНУЮ КУХНЮ

● **Убивает – вода из кулера** Хотя и из крана в некоторых квартирах у нас еще долго будут течь ржавые струи, уже сейчас неплохо бы развенчать миф о живительности воды в 20-литровых бутылях. Дело в том, что эта вода проходит гораздо меньше обязательных санитарных проверок и может на вполне законных основаниях содержать то, что недопустимо в обычном водопроводе. К примеру, если кулер сделан из поликарбоната, то в воде, которой ты залил свой пакетик чая, наверняка содержится бисфенол А — убийца мужских гормонов. Установлено, что этот бисфенол приводит к эстрогенным (женским) изменениям в наших телах и вызывает рак простаты. Если ты покупаешь воду в маленьких бутылках, опасайся веществ под названием фталаты — их добавляют в пластик, чтобы он был более гибким. Они также ведут к феминизации, а если их потребляют дети — к задержке роста пениса. И чтобы ты совсем поверил, рассказываем об исследовании Канзасского департамента здоровья. Эксперты оттуда изучили 80 проб воды. Во всех 80 обнаружены хлорин и сода. В 53 — хлороформ, в 33 — бромодихлорметан, в 25 — мышьяк, в 15 — свинец. Так что давай, пей "чистейшую воду из источника".

11:00

ВРЕМЯ ТОСТА

● **Убивают – витаминные добавки** Миллионы граждан употребляют витаминные добавки ежедневно, иногда не подозревая об опасности. Эти добавки, по идее, действуют как антиоксиданты, замедляют старение клеток. Но это по дурацкой идее. Установлено, что три добавки — витамин А, витамин Е и бета-каротин — только вредят, а витамин С и селен (слава им) — просто не действуют. Это результаты метааналитического (когда собираются все доступные данные) исследования доктора Горана Бжелаковича из госпиталя Копенгагенского университета. Отчет опубликован в журнале Американской медицинской ассоциации. И цифры там такие: бета-каротин увеличивает смертность на 7%, витамин А — на 16%, витамин Е — на 4%. Среди вероятных закономерностей этого ужаса ученые выделяют то, что окислительный стресс клеток является на самом деле не причиной сердечных болезней, а их следствием. То есть, когда мы убираем свободные радикалы с помощью витаминов, мы нарушаем естественные защитные механизмы. Да. Чтобы ты не умер от страха: речь идет только о синтетических витаминах.

12:00

ПРОВЕРКА ПОЧТЫ

● **Убивает – компьютер** Как именно? А просто: как сказано в Европейском журнале пульмонологии, он вызывает так называемый "е-тромбоз" — тромбоз XXI века. Последний случай этого заболевания был обнаружен у новозеландца, который просидел за компьютером 18 часов. За это время у него в ногах сформировались сгустки крови, перетекли в легкие… и вызвали легочный эмболизм — закупорку легочной артерии. Врачи настоятельно рекомендуют не только давать отдых глазам, но и каждые полчаса совершать небольшие разминки/прогулки. Кстати, если ты ешь на рабочем месте, тебе будет небезынтересно узнать — микробиолог Чарльз Герба обнаружил, что в клавиатуре живут 3300 микробов на 3 кв. см. Для сравнения, кресло в портовом казино — только 49.

13:00

ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ

● **Убивает – еда** Насколько здоровым будет твой выбор, не важно. В любой еде есть органохлорины. Что это за фигня? А это химические вещества, содержащие слепленные друг с другом атомы углерода и хлора. Благодаря своей конфигурации соединения будут жить в твоем организме очень и очень долго. А берутся они из пресловутых пестицидов и включают в себя: диоксин (очень токсичная дрянь) и промышленные химикаты (токсичны по определению), например, полихлоровые бифенилы, пентахлорофенол и хлоропестициды. Все эти длинные слова можно свести к одному короткому: дрянь. Так вот, продолжаем разговор. Органохлорины могут переноситься по воздуху на дальние расстояния. Они заражают корм животных, и их концентрация только увеличивается, когда животные попадают в пищевые сети. Органохлорины растут в жировой ткани — той, которая хуже всего метаболизируется, и чувствуют себя в организме совершенно вольготно. Кстати, скажи спасибо маме, если она кормила тебя грудью — с ее молоком в тебя попали первые органохлорины.

14:00

СЕКС ПО ICQ

● **Убивает – Wi-Fi** В последние месяцы на Западе дискуссия о вреде беспроводных соединений чуть ли не затмила споры о вреде мобильных. Говорят, что Wi-Fi сродни пассивному курению, так как вредно воздействует на ткани человеческого организма, ускоряет рост опухолей, вызывает преждевременную смерть клеток и приводит к повреждению ДНК. Однако эти аргументы не успевают за "вайфаизацией" целых городов и даже стран Юго-Восточной Азии.
И только тем, кто страдает гиперчувствительностью к электромагнитным полям (таких на Земле 2-3%), доказывать ничего не надо. У них от Wi-Fi — тошнота, головная боль, кратковременные потери памяти, звон в ушах, расстройства пищеварения и т.д. Радиоактивное излучение от зданий с Wi-Fi — в три раза больше, чем от мобильных, но все равно в 600 раз ниже предельно допустимых норм. И, несмотря на это, противники Wi-Fi настаивают на несовершенстве допустимых пределов, так как при их расчетах принимался во внимание один источник излучения. А с тотальным оснащением зданий точками Wi-Fi общее воздействие сильно возрастает.

15:00

ПОСТ В ЖЖ

● **Убивает – Интернет** Британский институт психиатрии недавно опубликовал данные исследования, доказывающие, что активное использование интернет-ресурсов ведет к отупению. Любители постить, переписываться и скайпить продемонстрировали 10% снижение IQ. Это вдвое хуже, чем у курильщиков марихуаны. Потеря остроты ума имеет тяжелые последствия, потому что ты ничего не сможешь делать хорошо, пораженный инфоманией — желанием постить и читать почту. Это снизит твою рыночную стоимость. Как сказал один из исследователей, комментируя результаты, мы не должны думать, что нам все подвластно, что мы машины, которые могут исполнять сразу пять функций без ущерба для функциональности. Чтобы хорошо работать, надо забыть о своем контактном листе и френдах на восемь часов в день.

16:00

ВИЗИТ К СТОМАТОЛОГУ

● **Убивает – ультразвук** Ну что, решил очистить зубы от налета новомодным способом? Прекрасно. Ты, конечно, понимаешь, что живых сперматозоидов у тебя почти не останется, но, поскольку белые зубы важнее, все же решил подвергнуть себя и свое будущее чадо испытанию ультразвуком. Вероятно, ты просто не знаешь, что еще в начале 90-х было доказано: ультразвук вызывает внутренние кровотечения у мышей. А недавно специалисты из Дублинского университета обнаружили, что он приводит и к внутриклеточным изменениям. Говорит профессор Патрик Бреннан: "Раньше считалось, что ультразвук не влияет на клетки. Наша работа не оставила мокрого места от этого утверждения". Уже через 4,5 часа у мышей, которых подвергли воздействию ультразвука от 3 до 10 МГц, способность деления клеток сократилась на 22%, а скорость старения клетки удвоилась.

17:00

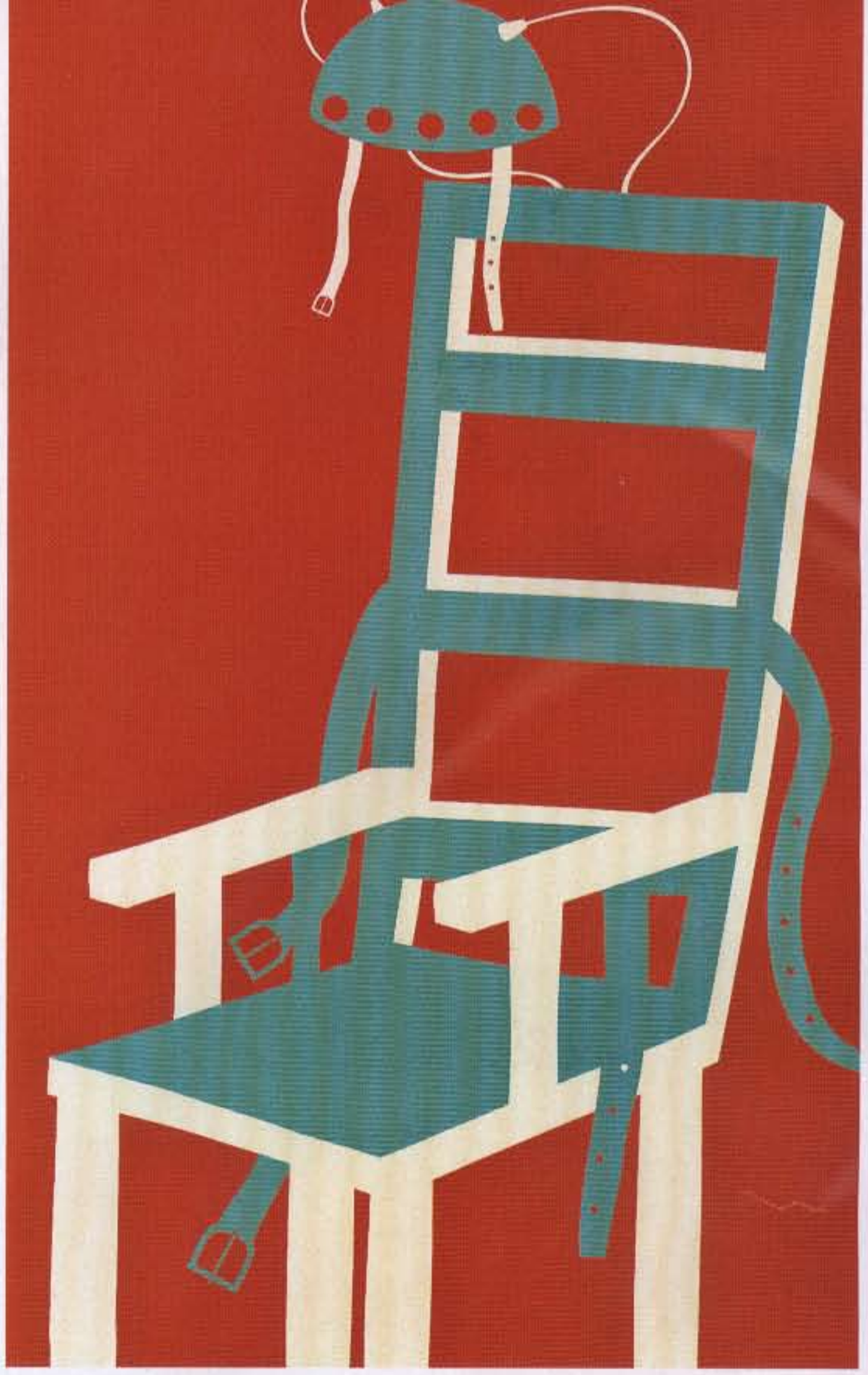
ОТПРАВКА ФАКСА

● **Убивает – офисная техника** "Подверженность парам таких веществ, как метиловый спирт и метакрилат, которые содержатся в копирах и факсах, могут привести к различным проблемам: от головной боли до кожных высыпаний и затрудненного дыхания, — утверждает Линдсей Макманнус из организации Allergy UK. — Картриджи и тонеры создают низкоатмосферный озон, который так же вреден, как тот, что выдают автомобильные выхлопы". И, кстати, новые модели копировальных аппаратов не особенно безопаснее.

18:00

ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

● **Убивают — лекарства** Мы любим таблетки. Любим искать симптомы и подбирать под них чудодейственные средства, тем более что для этого достаточно прочесть или услышать пару реклам. Особенно это справедливо для тех, у кого есть корпоративная частная страховка, и они хотят использовать ее по полной программе. Это вызвано также и чрезмерной доступностью любых препаратов. Наш организм настолько привыкает к поддержке разными препаратами, что совершенно перестает париться о самозащите. В результате: ослабленная иммунная система, которая делает нас по-настоящему восприимчивыми к такой дряни, как ВИЧ, рак и гепатит.



19:00

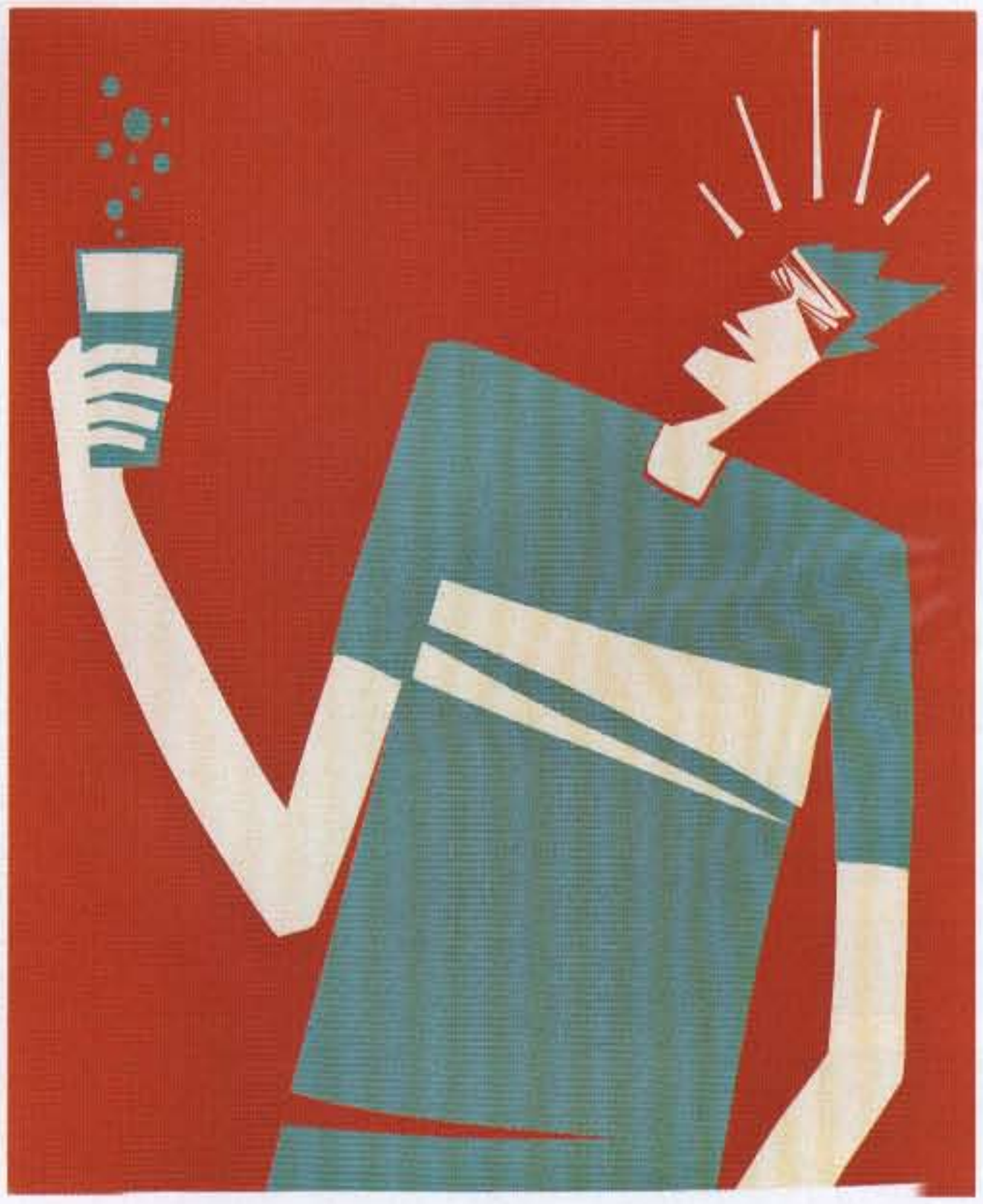
ОТДЫХ В КРЕСЛЕ

● **Убивает — мебель** Материалы, из которых сделана офисная мебель, главным образом — прессованные опилки, что является почти синонимом формальдегида. Офисные напольные покрытия — на химической основе и продолжают испарять вредоносный газ в течение многих лет. Пары чистящих веществ попадают в легкие и, переработанные должным образом, увеличивают риск рака и астмы. Беги из офиса при первой возможности.

20:00

ТРЕНИРОВКА

● **Убивает — фитнес** Убежденность бытового сознания в том, что упражнения полезны, — ложна. То есть, конечно, регулярные занятия на протяжении всей жизни помогают укреплению костей, иммунной системы, снижению давления. Но так называемые реваншевые тренировки, когда ты пытаешься наверстать часы, проведенные в пабах, могут убить. Физиологи говорят, что чрезмерные нагрузки высвобождают много гормонов стресса — кортизола и норадреналина. А они являются главными гормонами старения и сводят к нулю любую пользу упражнений для сердечно-сосудистой системы, ослабляя иммунную систему и вызывая бессонницу. Несмотря на то, что перед началом занятий ты проходишь массу тестов, чаще всего проблемы с коронарными артериями — главные убийцы в фитнес-центрах — остаются незамеченными. Очень часто первым признаком болезней сердца является инфаркт, а половина из них приводит к смерти. Не знаем, как в Украине, а в Великобритании каждую неделю в фитнес-центрах умирают от четырех до восьми человек.



21:00

БАР

● **Убивают — алкоголь и наркотики** Тебе мало? Ты выпить захотел и сигаретку выкурить? Ну ладно. Алкоголь превращается в организме в ацетальдегид, который... Может быть, все же хватит? ■

СЕКРЕЦИЯ

Думаешь, ты управляешь своим организмом? Как бы не так. Им управляют несколько маленьких, но очень важных желез, где вырабатываются гормоны. Изучи по этой схеме места их расположения и осваивай методы стимуляции.

Проснись и пой

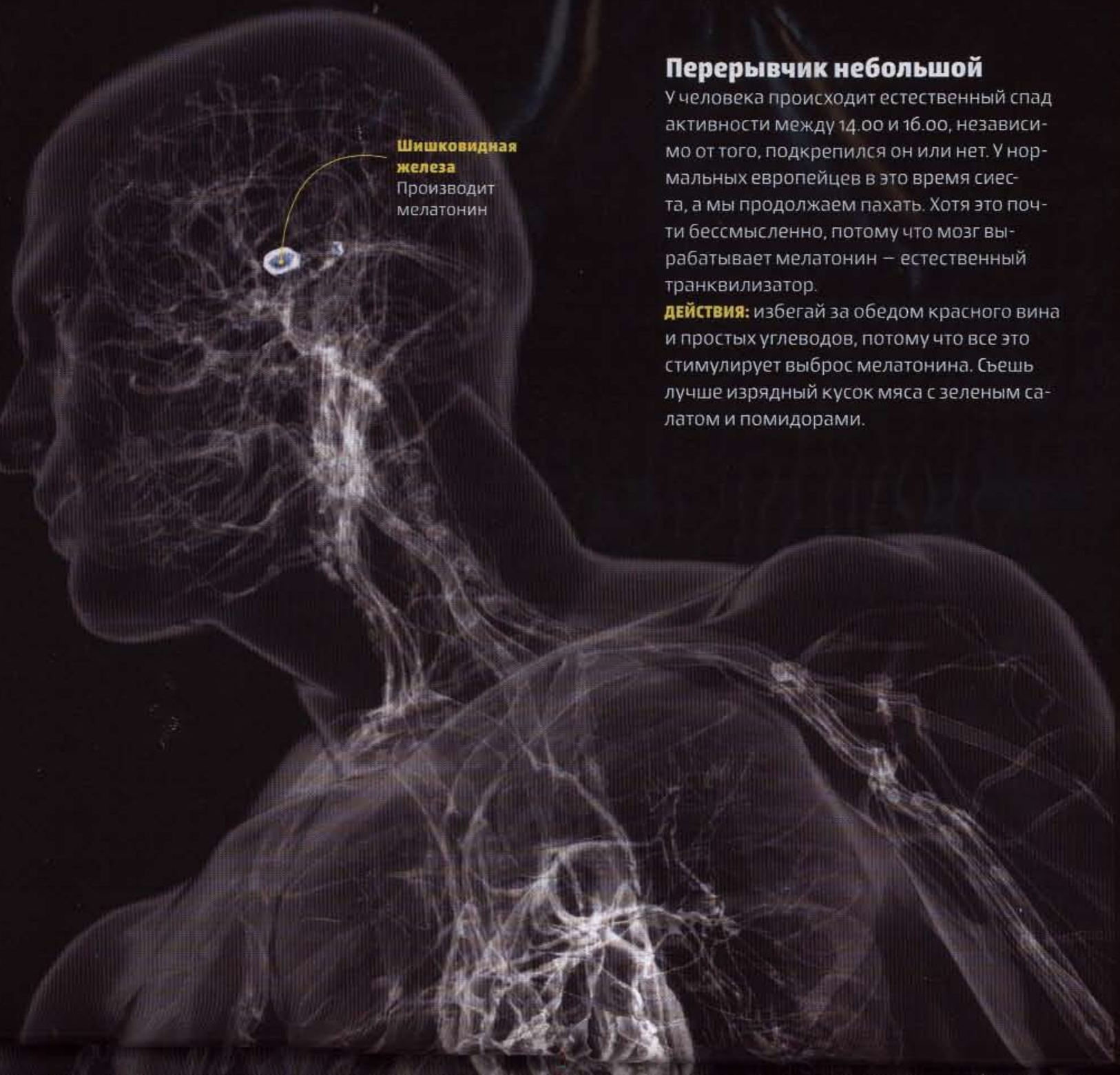
Из объятий Морфея (или кого-нибудь другого) тебя вытаскивает не только будильник, но и гормон стресса кортизол. Он поставляет энергию организму до того, как тот сможет получить ее из пищи. Но если нашим предкам он был жизненно необходим для того, чтобы увернуться от саблезубого тигра , то нам он нужен уже не особо. Отсюда – утренняя тревога и ощущение, что ты встал не с той ноги. К тому же кортизол еще и плохо влияет на память.

ДЕЙСТВИЯ: сделай утреннюю гимнастику. Аэробная нагрузка снижает уровень кортизола.

Съешь мамонта

На этот раз природный будильник активизируется в связи с выработкой гормона голода – грелина. Казалось бы, ну и что плохого? А то, что люди, соблюдающие диету, рискуют попасть под его власть. Установлено, что при использовании низкокалорийных программ питания уровень грелина повышается аж на 24%.

ДЕЙСТВИЯ: установлено, что грелин увеличивает способность обучаться. Это помогало нашим предкам быстрее находить еду. Поэтому голод можно победить исполнением какого-нибудь важного задания: вырабатываемый при этом пептин нейтрализует гормон. А еще грелин хорошо уничтожается белковой пищей.



Перерывчик небольшой

У человека происходит естественный спад активности между 14.00 и 16.00, независимо от того, подкрепился он или нет. У нормальных европейцев в это время сиеста, а мы продолжаем пахать. Хотя это почти бессмысленно, потому что мозг вырабатывает мелатонин – естественный транквилизатор.

ДЕЙСТВИЯ: избегай за обедом красного вина и простых углеводов, потому что все это стимулирует выброс мелатонина. Съешь лучше изрядный кусок мяса с зеленым салатом и помидорами.

Темнота — друг

Тело расслабляется, а темнота увеличивает выработку успокаивающего гормона мелатонина. И, кстати, если ты не спишь в 00.00, то организм снова вырабатывает грелин, что заставляет тебя лезть в холодильник.

ДЕЙСТВИЯ: выключи электронные приборы за 30 минут до сна. Всякие удлинители и зарядки тоже не должны мешать выработке мелатонина. Его также можно подстегнуть простыми углеводами на ужин — подойдут рис, сладкие кукурузные хлопья.

До восьми к девушке не ходи

Самый низкий уровень тестостерона у мужчины около восьми вечера. Либидо близко к нулю, ты можешь чувствовать себя слишком усталым для секса.

ДЕЙСТВИЯ: съешь кусок мяса или рыбный стейк. Пиво после тяжелого дня питает душу, но не тестостерон. Один стакан снижает его уровень на 24 часа. Кроме того, тестостерон усиливается при ощущении конкуренции, так что представь на секунду, кому улыбается она сейчас, или посмотри боевичок — тоже помогает, на целых 30%. ■

Надпочечники
Производят кортизол

Желудок
Производит грелин

Кишечник
Производит пептиды

Яички
Производят тестостерон

ПРАВИЛА КЛУБА №1

● Занятия членов клуба в тренажерном зале всячески поощряются. При одном условии: красоваться перед зеркалом категорически запрещено, ибо это несовместимо с уставом клуба. Желающие вожделенно созерцать свое мускулистое отражение в зеркале могут делать это дома, в собственной ванной. И при закрытых дверях!

ИЛЛЮСТРАЦИИ: LEX 052

НОВЫЕ МУЖСКИЕ ПРАВИЛА

Надеемся, ты уже забыл, кто такие метросексуалы. Вот и правильно. Отныне бал правят гетерополиты! И еще одна отличная новость: как читатель Men's Health, ты имеешь полное право считать себя одним из отцов-основателей этого элитного клуба. Добро пожаловать!

Не так давно тому назад Men's Health провел опрос на тему "Кто такой настоящий мужчина?". Результаты его показали, что с мужским полом происходит нечто странное. Мы стали выглядеть, одеваться и пахнуть лучше, чем когда бы то ни было, но это вовсе не мешает нам стремиться к счастливым моногамным отношениям и строить семейную жизнь. Несмотря на то что на работе на наши плечи взваливают все больше ответственности, мы стараемся быть хорошими отцами, а не превращаться в "папу на выходные".

Некоторые считают, что причина метаморфозы в том, что пресловутые метросексуалы устали от эгоистичного потребительского отношения к жизни и пустились на поиски чего-то, что может наполнить жизнь смыслом. Недоброжелатели говорят, что парни 90-х наконец выросли. Ну а мы расцениваем это как зарождение нового типа мужчины и гордо окрещиваем новорожденного термином гетерополит. Итак, кто же он? Гетерополит — это мужчина, который старается совместить в одном теле "настоящего мужика" и нежного отца семейства, причем это ему удается. Он работает на совесть и отдыхает на всю катушку, но это не мешает ему уделять достаточно внимания семейным ценностям. Это не очередной стереотип, а скорее новый набор правил, по которым должен играть современный мужчина.

Относится ли это к тебе? Чтобы помочь тебе найти ответ на этот вопрос, даем определение типичного гетерополита. Возраст — слегка за тридцать. Засиживается допоздна на работе пару раз в неделю, но не затем, чтобы поиграть по сети с коллегами, а затем, чтобы поработать. Из освежающих напитков, как правило, предпочитает пиво. Но! Если спросить его, в чем секрет счастья, он сначала назовет любовь и смех, а уж потом материальные блага. Зачастую больше года встречается с одной партнершей. Он не пай-

мальчик и в юности вполне мог выкурить косяк-другой в неделю, но сейчас предпочитает раз-другой позаниматься в тренажерном зале. Если нашу современную жизнь можно сравнить с битвой за удовлетворение всевозрастающих и временами противоречивых потребностей, гетерополитизм — твой путь к победе в этом сражении.

"Холостяки 80-х и 90-х превратились в отцов, которые все еще не прочь развлечься", — говорит Филипп Ходсон, член Британской ассоциации психотерапевтов. А почему бы и нет? Если женщины могут требовать для себя карьеры, детей и насыщенной культурной жизни одновременно, мужчины вправе требовать от жизни того же.

"То, что мы видим сейчас, — это смена отношения к жизни. Так же, как женщины в 70-80-е годы, современные мужчины начинают понимать, что полноценная жизнь — это жизнь, в которой успешно сочетаются карьера, семья и друзья, и именно к такой жизни стоит стремиться. Вывод ясен: гетерополитический образ жизни — наш шанс всего этого добиться, так что стоит держаться за него обеими руками.

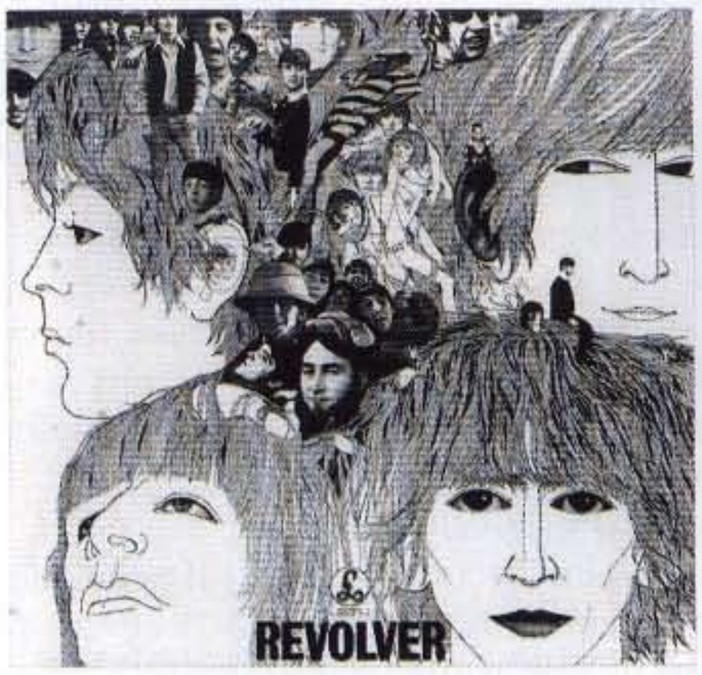
Футбол — настоящая фабрика образцов для подражания. Именно футбол породил икону метросексуальности в лице Дэвида Бекхэма, и футбол же призвал ему на смену образцового гетерополита — бывшего тренера "Челси" Жозе Моуриньо. Именно он смог вернуть игре, превращавшейся в парад раздражающих публику изнеженных миллионеров, ее настоящее мужское лицо. Он честно делал свою работу, а когда условия работы пере-

ПРАВИЛА КЛУБА №2

● Член клуба обязан всегда выглядеть опрятно и аккуратно, но при этом на уход за собой не следует тратить времени и сил больше, чем это необходимо для поддержания своей внешности в лицеприятном состоянии. Пятиэтапные вечерние маски для лица с экстрактом огурца и зеленого чая запрещены правилами клуба под угрозой лишения членства. Освежающий лосьон для кожи вокруг глаз позволительно применять исключительно с похмелья!

Музыка

Это, конечно, на любителя, но послушать стоит обязательно.



BEATLES

REVOLVER (1966)

Многие критики называют Revolver лучшим альбомом XX века, хотя песен типа Yesterday на этом альбоме нет! Но то что есть перевешивает все записанное до и после этого легендарного альбома романтическое барахло. Даже на пике славы Beatles не расслабились и не утратили тягу к экспериментам.

THE PIXIES

DOOLITTLE (1989)

"Я хотел написать совершенную поп-песню, но по сути, я просто пытался содрать Pixies", — говорил Курт Кобейн о своем хите Smells Like Teen Spirit. Он не врал: The Pixies — пожалуй, самая влиятельная, шумная, хулиганская и нереально мелодичная гитарная группа всех времен.

стали его устраивать — развернулся и ушел, наплевав на многомиллионный контракт и славу.

Даже женщины, которых раньше заставляли смотреть футбол чуть ли не силой, прикипели к экранам, и не ради ног футболистов или мелькания мяча, а для того, чтобы получше рассмотреть мужчину у боковой линии.

Конечно, женщины ценят наши старания по уходу за собой, но конкурентов в борьбе за место перед зеркалом они не потерпят. Отошел в прошлое бекхэмовский фантастический режим груминга, припали пылью его эксперименты в области высокой моды. Моуриньо щеголяет своей щетиной, беззаботно седеющей шевелюрой и безукоризненными костюмами. Это стиль, в котором вроде бы нет ничего выдающегося, но в то же время благодаря ему он отлично выглядит и к тому же смотрится вполне уместно. Любой мужик, пользующийся хотя бы малой толикой такой популярности, непременно пошел бы в загул. Но только не Моуриньо, который после работы неизменно направляется домой к жене, с которой они вместе уже почти 20 лет, и двоим детям. И если ты думаешь, что дома он так же резок и необуздан — ты ошибаешься. Как признался однажды журналистам сам Моуриньо, "Дома я теряю контроль над ситуацией. Когда мы семьей идем в кино, мне приходится смотреть "Фантастическую четверку" и прочую муру".

И вот такие гетерополиты незаметно просачиваются во все сферы. Даже хип-хоп не избежал перемен к лучшему. На смену увешанным золотыми цацками гангстерам пришел Kanye West в обычной регбийке и смело заявил, что год академки в университете — это круче, чем год за решеткой. Кроме того, он практически внес в не отличавшийся особой интеллектуальной нагрузкой американский рэп свежую струю, добавив к ритмам немного мыслей.

В отрасли же кино ярким примером может служить Эван Макгрегор, удачно совмещающий отцовство с карьерой в Голливуде, да еще в придачу работающий на благо человечества для ЮНИСЭФ. В общем, это парни, которым удалось превратить свои тридцать лет в новые двадцать.

Если ты все еще не понял, в чем основной недостаток метросексуальности, поясним доходчиво:

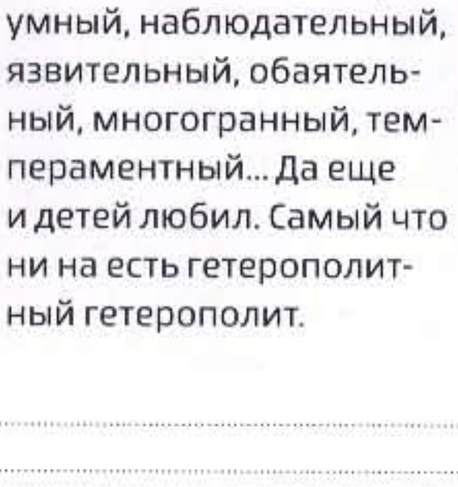
ПРАВИЛА КЛУБА №3,4

● Членам клуба дарується привилегия полного доступа к барам и пабам для культурного общения с друзьями, при условии что: а) вышеупомянутое общение осуществляется при полном контроле за своим поведением; б) круг тем данного общения не ограничивается футболом, бабами и политикой.

● Член клуба обязан с должным почтением относиться к своим обязанностям по работе, однако с не меньшим почтением он обязан относиться к своим обязанностям по дому!

Книги

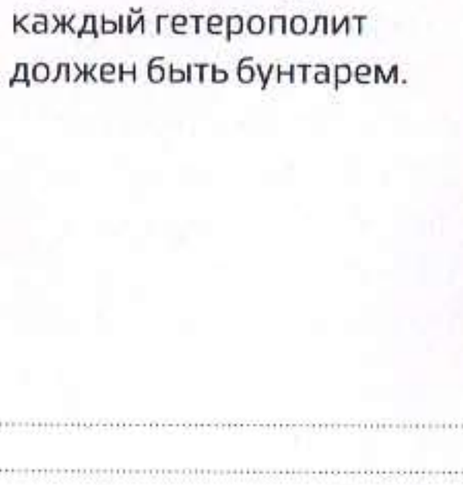
Книжки с полки гетерополита. Может, ты посмеешься, а может, и всплакнешь, но задумаешься или узнаешь что-то новое.



"ЖЗЛ. КОРНЕЙ ЧУКОВСКИЙ"

ИРИНА ЛУКЬЯНОВА

Живой, задорный, остроумный, наблюдательный, язвительный, обаятельный, многогранный, темпераментный... Да еще и детей любил. Самый что ни на есть гетерополитный гетерополит.



"БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ"

ЧАК ПАЛАНИК

Где-то в глубине души каждый гетерополит должен быть бунтарем.

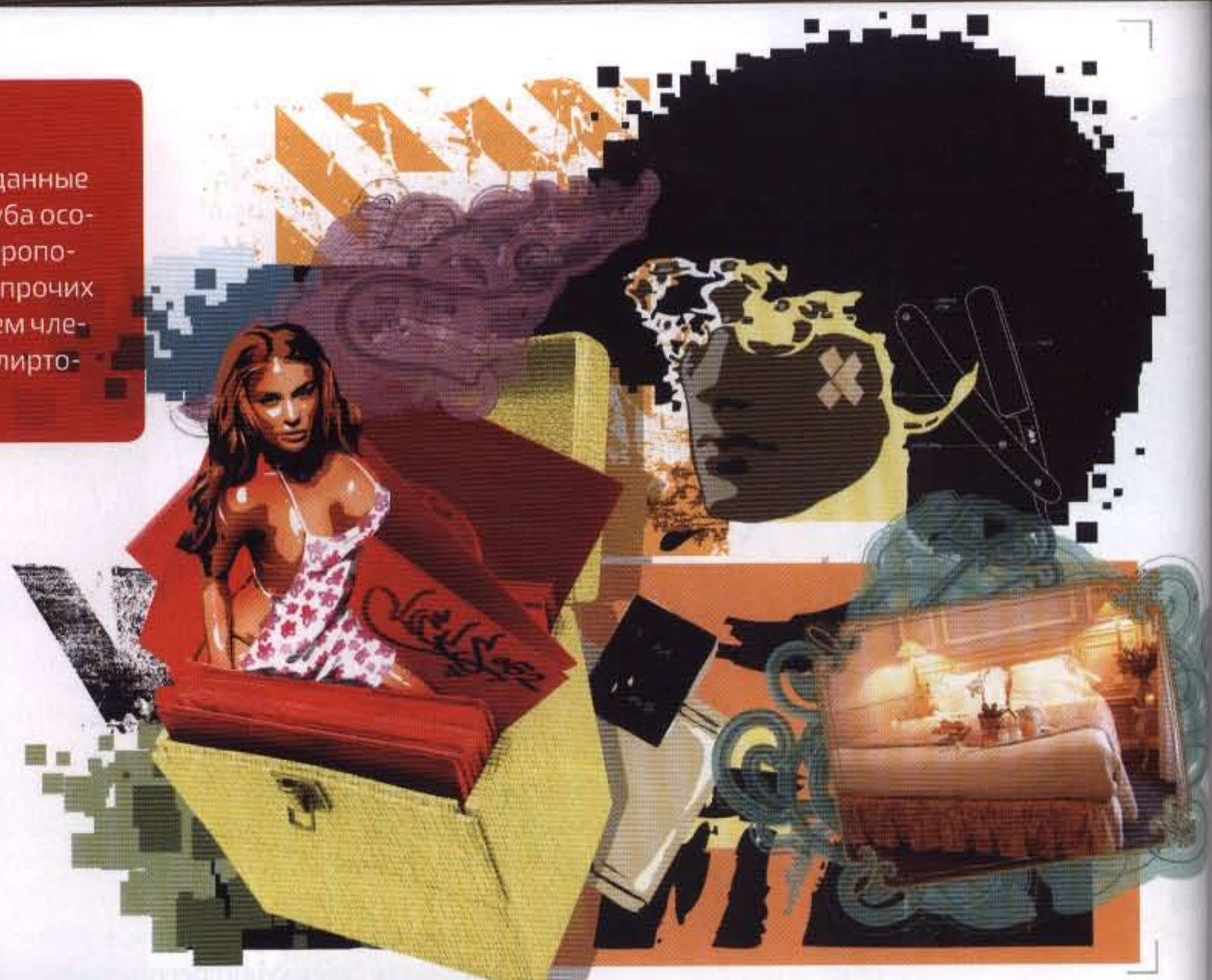
"ДУРНАЯ МУДРОСТЬ"

ДРАММОНД, МЭННИНГ

Драммонд – один из основателей проекта The KLF, участники которого демонстративно сожгли миллион фунтов, и Мэннинг объявили себя дзэн-мастерами и поехали на Северный полюс, чтобы водрузить там икону Элвиса Пресли.

ПРАВИЛА КЛУБА №5

● Клуб не несет ответственности за неожиданные знаки внимания, оказываемые членам клуба особами женского пола. Напоминаем, что гетерополитизм действует на сослуживиц, подруг и прочих женщин крайне притягательно, в связи с чем членам клуба настоятельно рекомендуется флиртовать осторожно.



мужественность в косметическом магазине не продается. Все эти преходящие метросексуальные заморочки не имеют ничего общего с настоящими, вечными мужскими ценностями. Что совершенно не означает, что от тебя должно пахнуть смесью пота с перегаром, из ушей и носа должны торчать волосы, а в носках должны быть дыры "для дополнительной вентиляции".

Конечно, миф про метросексуалов слегка преувеличен: на самом деле, если верить исследованиям, наиболее динамичный рынок мужской косметики — это продукция для тех, кому за 60. Ну а, например, в Германии груминговый бум был вызван переходом на "беловоротничковый" режим работы и естественным стремлением мужчин соответствовать новому статусу.

И еще один любопытный факт: недавнее исследование рынка, проведенное таким маркетинговым гигантом, как Mintel, показало, что наибольшим рынком косметических средств для мужчин остаются товары для бритья. Ведь гетерополиты, они только снаружи гладкие, а внутри все равно мужик.

Короче говоря, гетерополитический образ жизни поможет тебе не впасть в крайности, не стать занудным обывателем или пресыщенным, избалованным ублюдком, не превратиться в неряху или пижона, а получить от жизни максимум удовольствия и максимум пользы одновременно. Мы можем успешно делать карьеру и уделять достаточно времени семье, мы можем остепениться и в то же время сохранить страстность в отношениях, и мы можем быть ответственными без занудства. Будущее принадлежит тебе, план действий — в твоих руках.
В общем, можешь позвонить друзьям и вытянуть их вечерком куда-нибудь на пиво.

Фильмы

Не все они были образцовыми гетерополитами, но...

"КАЗИНО РОЯЛЬ" (2006)

Бонд в исполнении Дэниэла Крейга отнюдь не идеальный семьянин, но в остальном он образцово-показательный гетерополит: жесток со злодяеми, но нежен и обходителен с девушками, полон чувства собственного достоинства, но нос не задирает.

"ВЫХОД ДРАКОНА" (1973)

"В течение долгих лет упорных тренировок, самоограничения, лишений и боли мы куем свое тело в пламени своей воли", — сказал Брюс и отправил на покой очередной десяток оппонентов. Пафосно, спору нет, но кто скажет, что это неправда?

"ПРОЛЕТАЯ НАД ГНЕЗДОМ КУКУШКИ" (1975)

У героя Джека Николсона не было ни семьи, ни работы, ни денег. Дебошир, уголовник, распутник и пациент психиатрической лечебницы. Но стать образцом для каждого гетерополита он достоин только за одну фразу: "Я хотя бы попытался..."

Тест "Какой из тебя гетерополит?"

Ответь на вопросы и посмотри, где твое место в нашем гетерополитичном мире

1. Какой из вариантов наиболее соответствует тому, как ты провел вечер в прошлый понедельник?
a. Пришел домой с работы и готовил ужин вместе с подругой.
b. Поиграл в мини-футбол, пришел домой и приготовил поздний ужин с подругой.
c. Смотрел футбол в пабе или дома.
d. Был на свидании с потенциальной подругой.

2. Ты пришел в гости на семейный праздник, где присутствуют дети. Ты...
a. В кухне, возишься с едой и напитками.
b. В саду, наслаждаешься тишиной и спокойствием.
c. В гостиной, где малолетние падонки используют тебя в качестве шведской стенки.
d. В углу гостиной, с глупой улыбкой пялишься на то, как в качестве шведской стенки используют кого-то другого.

3. Кто из следующих актеров наиболее симпатичен тебе как человек, а не как игрок?
a. Аль Пачино
b. Джек Николсон
c. Джордж Клуни
d. Мики Рурк

4. Когда ты последний раз занимался сексом со своей подругой/женой?
a. Меньше 72 часов тому назад.
b. Меньше двух недель тому назад.
c. Меньше двух месяцев тому назад.
d. Хм, давненько это было...

5. Что в жизни важнее всего?
a. Партнер
b. Имущество
c. Дети
d. Зарплата

6. Сколько времени ты тратишь на уход за своим внешним видом (минуты в день)?
a. 0-5
b. 5-15
c. 15-30
d. более 30

7. Насколько тебя волнует тот факт, что изменения климата могут погубить Землю?
a. Достаточно, чтобы я сдавал в утиль макулатуру и тряпье.
b. Достаточно, чтобы посадить во дворе пару деревьев.
c. Достаточно, чтобы стараться как можно меньше загрязнять природу.
d. *Пойду-ка я сожгу старые покрышки,* чтобы не везти их на свалку.

8. Думал ли ты о том, чем ты будешь заниматься через 5 лет?
a. Неа. Все будет в порядке, у меня всегда все в порядке.
b. Да, и регулярно откладываю кое-какие средства на возможные перемены.
c. Да, и если все будет идти в том же духе – все будет великолепно.
d. Да – и одному Богу известно, что же это будет.

9. Какой из вариантов наиболее точно отображает твои взаимоотношения с алкоголем?
a. Умеренная выпивка дома, плюс бооо-ольшая попойка в баре каждую неделю.
b. Умеренная выпивка по вечерам в пабах плюс бооооольшая попойка каждую неделю.
c. Две или больше серьезных алковечерины каждую неделю.
d. Умеренная выпивка дома или в пабе, но иногда могу гульнуть.

10. Сколько пар обуви ты носишь на работу?
a. 1
b. 2
c. 3-5
d. Больше 5

И кто же ты такой?

Вопрос	a	b	c	d
1	3	4	1	2
2	2	1	4	3

Вопрос	a	b	c	d
3	3	2	4	1
4	4	3	2	1

Вопрос	a	b	c	d
5	4	2	4	1
6	1	3	4	2

Вопрос	a	b	c	d
7	4	2	3	1
8	1	4	2	3

Вопрос	a	b	c	d
9	3	2	1	4
10	1	2	4	3

11-18 БАЛЛОВ: Рассказывать тебе, какой ты плохой мальчик – это не наше дело, да ты и сам наверняка об этом догадываешься. По крайней мере, не забывай менять носки регулярно.

19-26 БАЛЛОВ: Мда. Тебе необходимо серьезно задуматься над некоторыми вещами. Например, о своем отношении к людям и о том, кем же ты хочешь стать, когда наконец вырастешь. Не ленись работать над собой, иначе вполне может оказаться, что счастье пройдет мимо (а счастье, оно ведь не только в деньгах).

27-33 БАЛЛОВ: У тебя сейчас интересный период в жизни. Детство вроде бы из головы выветрилось, ты уже кое-что испытал в жизни, тебе есть что вспомнить, но ты все равно продолжаешь делать вещи, которых тебе делать не следует, и тебе это прекрасно известно. Но если ты чуть сильнее проникнешься идеями гетерополитизма, можешь считать, что ты уже на пути к новым свершениям и заслуженному удовлетворению. Не сверни с него!

34-40 БАЛЛОВ: Ты хочешь найти постоянную партнершу, либо она у тебя уже есть; ты хочешь иметь детей, либо они у тебя уже есть. Ты не прочь выпить, но не напиваешься до поросячьего визга. Ты выщипываешь все лишние волоски, стараешься хорошо выглядеть и поддерживать хорошую физическую форму, но ты не раб тренажеров или зеркала. Более того, тебе небезразлично, что происходит в окружающем мире. Поздравляем, ты – гетерополит! ■

ПОЛОВОЙ ПРИЗНАК В ТВОЕМ ГОРЛЕ

На теле человека много бесполезных участков. Ноготь мизинца ноги, мочка уха, перегородка между ноздрями и т.д. Также непонятно, для чего нам понадобился кадык. Зачем он так странно торчит посередине шеи и почему его нет у женщин? Илья Колмановский решил разобраться в этих вопросах.

1 Кадык — это щитовидная железа

Ничего подобного. Если потрогать кадык при попытке петь или кричать, делается ясно, что он связан с необходимостью издавать звуки. Млекопитающие первыми нарушили почти полное молчание, царившее до них на планете. Мыши пищат, волки воют, коровы мычат. У всех у них имеется гортань — система хрящей вокруг голосовой щели. Сама щель содержит продольно натянутые струны — голосовые связки, которые вибрируют в потоке выдыхаемого воздуха. От их длины и натяжения зависит высота звука. Громкость и тембр звука зависят от силы выдоха, а также от формы и объема голосового пути, по которому звук идет после гортани. Получается, что голосовой путь работает резонатором, как корпус гитары. Всю гортань как целое можно опускать и поднимать — и будет меняться объем голосового пути; а форму этого пути можно менять языком и губами, и тогда будут раздаваться крики, пение или проклятия.

2 | У женщин нет кадыка, потому они и женщины

Опять все неправильно. Эта черта присуща обоим полам, и ты можешь проверить сам, если найдешь подходящий объект для исследования. У девушек на самом деле тоже есть кадык посередине горла, только он окружен жиром (и никакая диета тут не поможет) и поэтому не так торчит, так что требуется тщательное и вдумчивое прощупывание. У взрослых мужчин он значительно выпирает, так как мужская гортань содержит более длинные голосовые связки. Изменение формы кадыка и длины связок происходит в переходном возрасте под действием половых гормонов; при этом сначала голос ломается, зато потом делается низким, сочным и обаятельным. Или высоким, резким и требовательным.

3 | Кадык никому не интересен, и его надо прятать

Кадык у мужчин настолько хорошо виден и столь откровенно говорит о половой принадлежности, что его роль может сравниться с ролью гениталий (не в буквальном, разумеется, смысле, а в плане привлечения внимания). Многие опытные барышни узнают о сексуальных возможностях партнера еще до того, как между ними что-либо происходит — именно по кадыку. И дальше уже подсознательно классифицируют: "кадычище", "кадычок" и т.п.

4 | Транссексуалов можно отличить по кадыку

Точно! Профессор истории Дональд Маккоски, превращаясь в Дейрдру Маккоски в возрасте 54 лет, прошел сквозь огонь и воду, а именно: принудительную психушку в Айове (заговор родственников) и пять операций по истреблению бороды в Далласе; операцию по спиливанию квадратного подбородка в Филадельфии и операцию по изменению формы гениталий в Австралии — но спасовал перед перспективой третьей (!) неудачной операции по изменению формы гортани. "Купите диктофон и упражняйтесь!" — сказали ему врачи; это звучит издевательски, но слишком сложен механизм гортани, и лишь немногим транссексуалам удавалось успешно изменить ее форму.

5 | Ударом в кадык можно убить

— Травма кадыка действительно очень опасна, хотя сам кадык не более чем хрящ, — говорит заведующий нейрореанимацией больницы А.Я. Блинкин. — Но, во-первых, вокруг хрящей гортани много узлов вегетативной нервной системы. При их повреждении в мозг приходит ошибочный сигнал и запускается опасный рефлекс, так называемая синкопа, в итоге — потеря сознания и даже остановка сердца. Во-вторых, при таком ударе повреждается трахея, и какой-нибудь оторванный от нее лоскут может повести себя как клапан: при выдохе выпускать воздух наружу, а при вдохе залипать и не пускать воздух в легкие. Впрочем, я сам не наблюдал гибели людей от удара по кадыку. Дело в том, что в больнице, где я работаю, никогда не бьют людей в кадык, как-то не встречалось. Лучше спросить у бойцов спецназа, они, кажется, любят этот прием. ■

ФАКТЫ

- В большинстве европейских языков кадык называется адамовым яблоком. Якобы остаток фрукта навсегда застрял у Адама (и его потомков) в горле, когда он понял, как не права была Ева и какой сволочью оказался Змей.

- Выражение "закадычный друг" означает не "давний и преданный товарищ", а "собутыльник", поскольку происходит от выражения "заложить за кадык" — напиться.

- Кадык можно оттягивать. Попробуй издать самый низкий звук, на который ты способен. Посмотри при этом в зеркало. Видишь, куда опускается хрящ? Этим приемом ловко пользуются животные, у которых нет возможности купить телефон с титановым корпусом и машину с двигателем в 750 л.с. Зато во время гона изюбрь в состоянии оттянуть кадык до самой грудины. Это прекрасно действует на самок.

- У отдельных животных кадык не опускается вниз, зато резонатор, расположенный сверху кадыка, сильно увеличен. Максимум на 3 м — такова длина хобота у взрослого слона. В итоге слоны испускают инфразвук, который мы не слышим, а они чувствуют ногами на расстоянии 2 км.

- Очень маленький кадык позволяет испускать, наоборот, ультразвук, как это делают летучие мыши, они используют его для эхолокации.

- Единственная летучая мышь с басовитым голосом — молотоглав. Ее кадык самый большой относительно размеров животного: он занимает всю грудную клетку, оттеснив легкие и сердце!

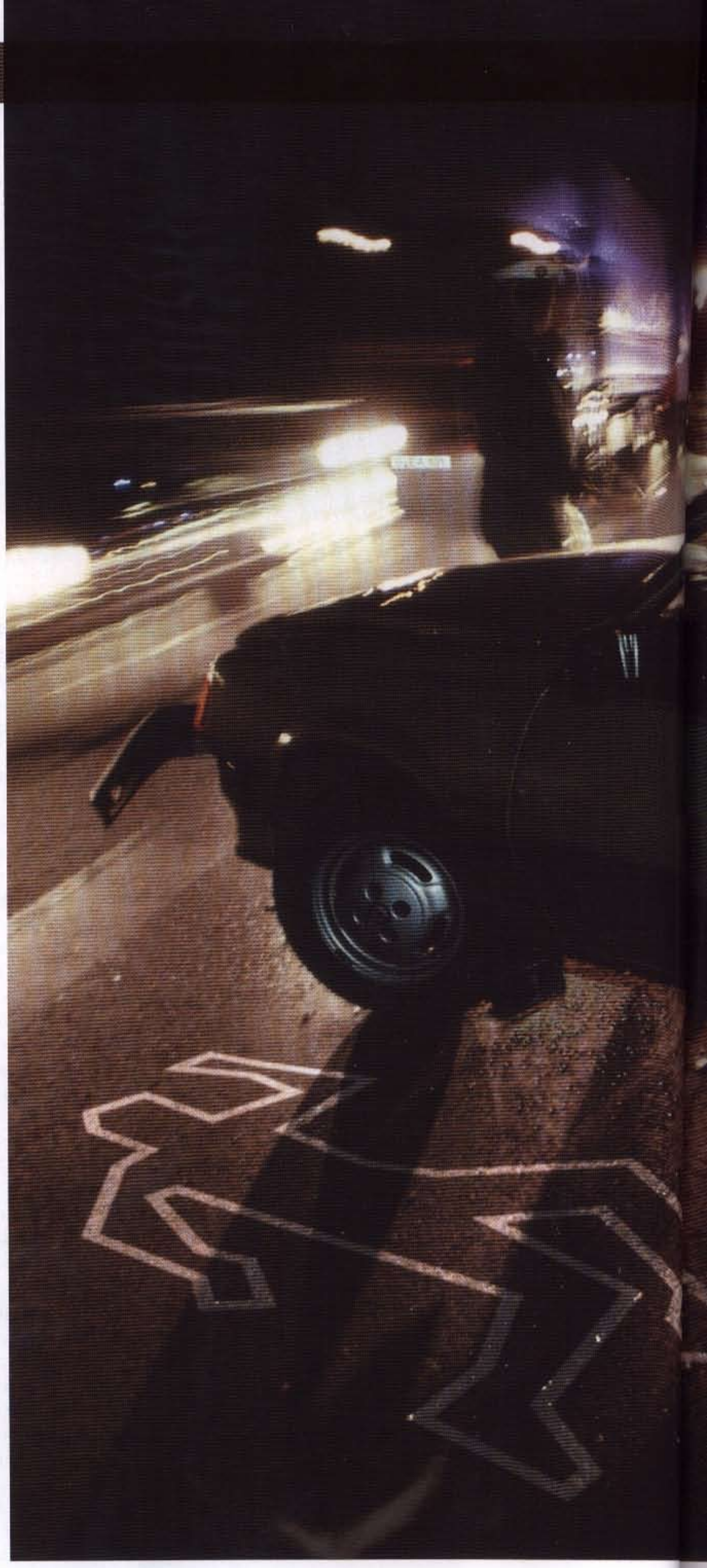
УМРИ, НО НЕ СЕЙЧАС

Классические английские убийства. Место преступления – салон машины. Жертва – водитель. Преступник неизвестен. Антон Иванов в роли Эркюля Пуаро пытается отыскать виновного на протяжении шести серий.

СЕРИЯ №1

Смерть на носу

- **Из показаний свидетелей:** "Он уехал в прекрасном настроении, отличном автомобиле и новых очках. А спустя два часа его нашли в ужасном состоянии, разбитой машине и густой крови".
- **Гипотеза:** бедолаге выстрелили в лицо мелкой дробью.
- **Расследование показало:** на светофоре потерпевшего подрезали, после чего он вывернул руль и врезался в забор. Сработали подушки безопасности и фронтальный "эйрбег" превратил стекла очков в десятки осколков, которые и обнаружили в коже потерпевшего и его глазах.
- **Эпилог:** без подушки безопасности все повторилось бы, с той только разницей, что по очкам ударил бы руль. Спасти потерпевшего могли только контактные линзы.



СЕРИЯ №2
Мокрое дело

● **Из показаний свидетелей:** "Все произошло в считанные секунды. Только что он ехал такой живой, слушал музыку, пил минералку. И вот лежит в салоне такой мертвый, музыку не слушает… А где минералка?"

● **Гипотеза:** злодеи испортили тормоза в его машине, и он не смог остановиться на железнодорожном переезде.

● **Расследование показало:** бутылка с минералкой упала на пол и закатилась под педаль тормоза. Это была хорошая бутылка, поддающаяся переработке. Теперь ее переработают вместе с машиной.

● **Эпилог:** любая незакрепленная бутылка в салоне — потенциальный убийца. Один резкий маневр — и она на полу, возле педалей. Если закатится под тормоз — нажимать его будет бесполезно.

СЕРИЯ №3
Почему люди не летают

● **Из показаний свидетелей:** "Они были такие разные, но ездили всегда вместе. Водитель — пристегнутым, пассажир — нет. Первый уговаривал второго пристегнуться, но тот называл ремень цепью рабства и оставлял за собой право быть свободным".

● **Гипотеза:** пассажир повздорил с водителем и свернул ему шею, после чего машина попала в аварию. Погибли оба.

● **Расследование показало:** после уговоров водителя пассажир согласился пересесть назад — там безопаснее. Пока они продолжали препираться, первый не увидел красный свет и КамАЗ, выехавший на перекресток. Спустя долю секунды они снова были вместе: пассажир прилетел с заднего дивана вперед, попутно сломав шеи и себе, и водителю.

● **Эпилог:** непристегнутый пассажир — человек-ядро. В аварии он летит вперед, вбок или назад в зависимости от того, куда пришелся удар. Все на пути ядра гибнет. Так что заставлять пассажиров пристегиваться надо хотя бы из чувства самосохранения, причем всех — задние летают даже лучше передних.

СЕРИЯ №4
Хорошо сидим

● **Из показаний свидетелей:** "Он был помешан на ремнях. Коллекционировал их, подбирал отдельно к каждым брюкам. Даже ремень безопасности он любил и всегда пристегивался".

● **Гипотеза:** водитель второй машины после аварии вылез из своего авто, дополз до его машины и цинично сломал ему ноги, ребра и ключицу.

● **Расследование показало:** водитель сидел очень удобно, но очень неправильно. В итоге при аварии даже ремень безопасности не избавил его от травм: выпрямленные по максимуму ноги не согнулись, а сломались в коленных суставах, а ремень, в свою очередь, травмировал ребро и ключицу.

● **Эпилог:** настраивать кресло в машине нужно так: подушка сиденья отодвигается на такое расстояние, чтобы при выжатых в пол педалях ноги оставались слегка согнутыми — в случае аварии они не сломаются, а согнутся; наклон спинки должен позволять обхватить верхнюю точку рулевого колеса ладонью, не отрывая спины от кресла, локоть слегка согнут — это положение позволяет работать рулем быстрее, а в случае необходимости приложить к нему максимум силы. Руки всегда должны оставаться на руле — если одна из них лежит на рычаге КПП или подлокотнике, в экстренной ситуации на их перемещение в требуемое положение уйдет несколько драгоценных мгновений.

СЕРИЯ №5
Не бери в голову

● **Из показаний свидетелей:** "Ему гадалка нагадала, что примет он смерть от коня своего, железного. Вот и принял. А все потому, что не слушал гадалку…"

● **Гипотеза:** кто-то свернул несчастному шею, пока тот стоял на светофоре.

● **Расследование показало:** автобус на перекрестке протаранил стоявший на светофоре автомобиль сзади, в результате голова водителя, сидевшего в кресле без подголовника, резко откинулась назад. Шея не выдержала.

На шею не дави

Не все подголовники одинаково полезны. Эксперты британского исследовательского центра Thatcham провели эксперимент, сымитировав аварии на скорости 16 км/ч в 250 машинах, после чего проанализировали данные и составили список моделей, в которых подголовник неправильно фиксировал голову манекена во время удара. Всего набралось 37 автомобилей:

Alfa Romeo 147
Fiat Stilo
Peugeot 1007
BMW 3 Series
Ford Fiesta ST
Proton Gen 2
BMW 5 Series
Ford Ka
Proton Satria
BMW X3
Honda Accord
Renault Clio Campus
Cadillac CTS
Honda Jazz
SEAT Ibiza
Chevrolet Kalos
Jaguar X Type
Skoda Fabia VRS
Chevrolet Tacuma
Jaguar X Type Sport
Skoda Superb
Chrysler PT Cruiser
Kia Rio
Toyota Corolla Verso
Citroen C2
Kia Sportage
Opel Meriva
Citroen C4 VTR / VTS
Lexus GS
Volkswagen Polo
Fiat Doblo
Mazda 2
Volkswagen Sharan
Fiat Multipla
Mitsubishi Colt
Fiat Panda
Mitsubishi Shogun

Лучшими признали подголовники, которые регулируются по высоте и углу наклона. Ну а идеальный вариант — активная модель, которая при аварии пододвигается ближе к голове, не допуская слишком сильных кивков.

● **Эпилог:** подголовники должны быть на всех сиденьях в салоне, так как не только делают поездку более комфортной, но и защищают головы пассажиров в случае аварии. Отрегулировать подголовник нужно таким образом, чтобы он находился на расстоянии 10 см от головы, а его верхняя точка была на уровне макушки.

СЕРИЯ №6

Хищные вещи

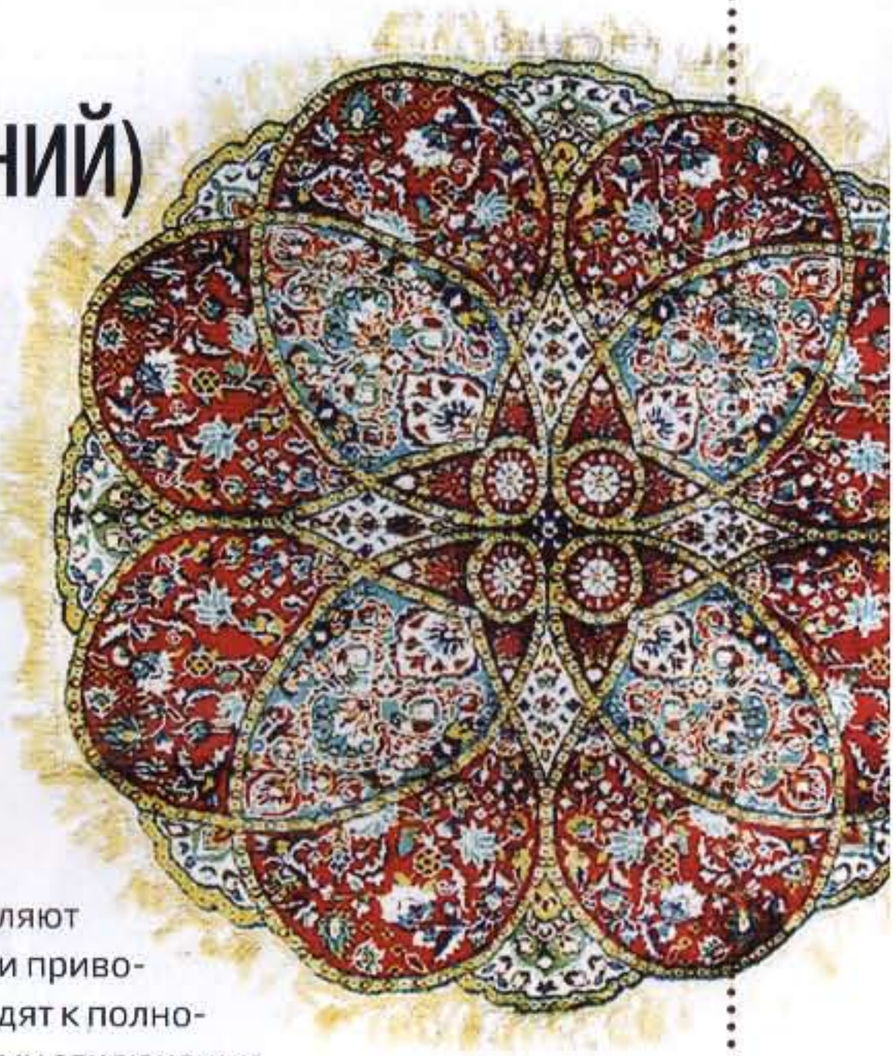
● **Из показаний свидетелей:** "Он был хорошим парнем, законопослушным! Даже следил за тем, чтобы аптечка и огнетушитель в машине не были просрочены, и держал их всегда под рукой — на задней полке машины".

● **Гипотеза:** хорошего человека убили плохие люди, ударив тупым предметом по голове.

● **Расследование показало:** во время аварии на безобидных 60 км/ч огнетушитель и аптечка поспешили на помощь. Огнетушитель был первым, протаранив голову водителя сзади, аптечка была на месте спустя несколько миллисекунд, но уже не помогла.

● **Эпилог:** вещи в салоне при аварии летают, как шарики внутри погремушки. Куда именно они попадут — дело случая. Универсалы, минивэны, кроссоверы и другие машины, у которых багажник — продолжение салона, особенно опасны. Поэтому пристегивать надо и пассажиров, и их вещи — для этого есть специальные сетки, отделяющие багажное отделение от пассажирского или фиксирующие предметы в багажнике на полу.

ЧУЖОЙ БАМПЕР (ПЕРЕДНИЙ ИЛИ ЗАДНИЙ)



Мы попросили инструкторов школы искусства вождения Driving Art составить свой список врагов водителя. Профессионалы подошли к делу ответственно, подробно расписав каждую ситуацию до логического конца.

1. Оса в салоне автомобиля Летает, норовит укусить, руки убираем с руля, начинаем отмахиваться, не следим за окружающей обстановкой, за работой педалей и вот он — чужой бампер (передний или задний).

2. Животные Не пристегнутые, беспокойные собаки, кошки, змеи, домашние крысы, кролики, хомячки. Болтаются по всему салону без дела. Играя на заднем сиденье, войдя в раж, внезапно могут оказаться у тебя перед глазами — руки убираем с руля, начинаем отмахиваться, не следим за окружающей обстановкой, за работой педалей и вот он — чужой бампер (передний или задний).

3. Дети Не пристегнутые, беспокойные (аналогично пункту 2).

4. Нестандартные автомобильные коврики Если коврик больше профильного по длине или ширине, вполне вероятно, что его лишняя часть в конце концов окажется под педалями и ты не сможешь нажать тормоз или, наоборот, педаль газа выжмется помимо твоей воли, и вот он — чужой бампер (передний или задний).

5. Разговор по телефону Даже если ты используешь hands-free, сам разговор завладеет половиной твоего внимания, хватит ли оставшихся 50% для выхода из критической ситуации, внезапно возникшей на дороге, — неизвестно. А если нет, то вот он — чужой бампер (передний или задний). А то, возможно, и дверь или крыло.

6. Брелоки, освежители воздуха, четки, игрушки, висящие на зеркале заднего вида Отвлекают внимание от обзора. А во время долгого путешествия усыпляют и приводят к полному отключению внимания водителя от окружающей обстановки. А соответственно, вот он — чужой бампер (передний или задний). Или добро пожаловать в кювет.

7. Обувь, не предназначенная для управления автомобилем Высокие каблуки или высокие, широкие платформы не позволяют полностью почувствовать силу нажатия на педаль. А в экстренной ситуации могут зацепиться и помешать перенести ногу с одной педали на другую, и вот он — чужой бампер (передний или задний).

8. Одежда с длинными полами Запутываемся в полах пальто, юбки, накидки, вовремя не нажимаем нужную педаль в автомобиле, и вот он — чужой бампер (передний или задний).

9. Курение за рулем Мало того что уже сам факт курения отвлекает от управления автомобилем, есть еще несколько моментов, которые могут привести к страшным последствиям. Упавшая зажигалка, дым, попавший в глаза, пепел, упавший на сиденье — все это отвлечет от дороги, и чем закончится дело, известно: вот он — чужой бампер (передний или задний). Бывают и другие ситуации, например, выброшенная в окно сигарета влетает в заднее окно и начинается пожар на заднем сиденье. ■

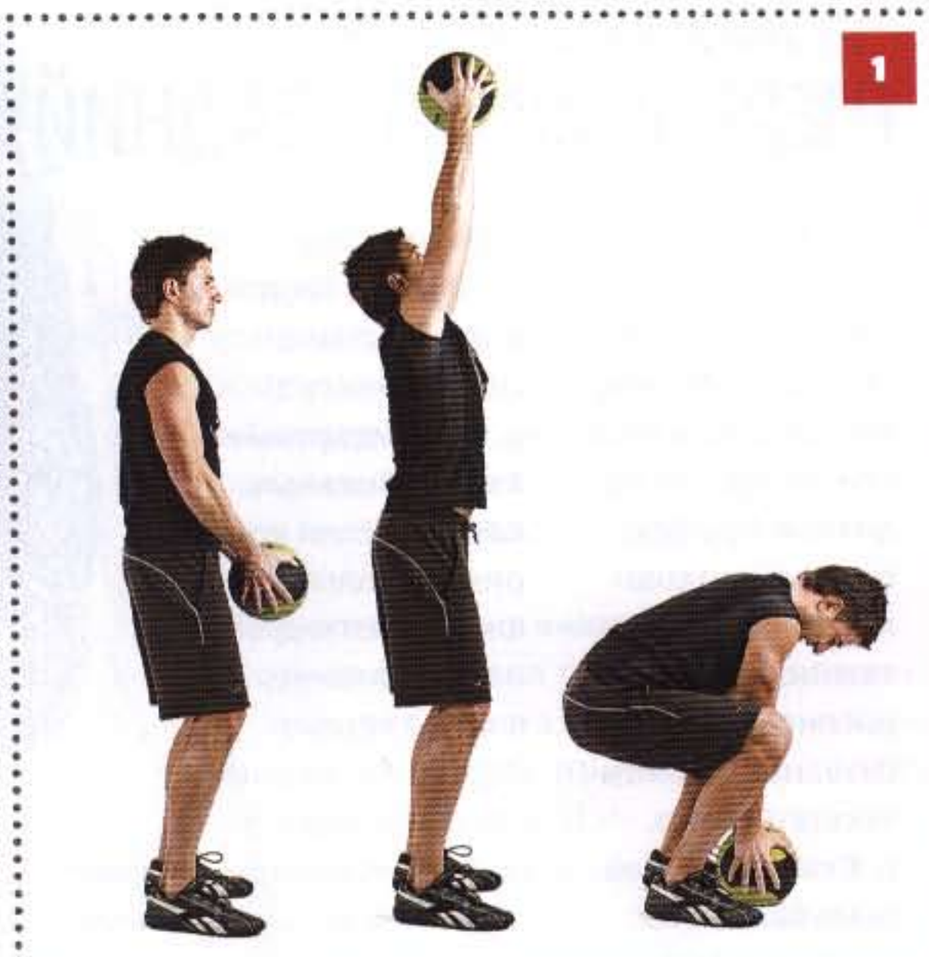
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

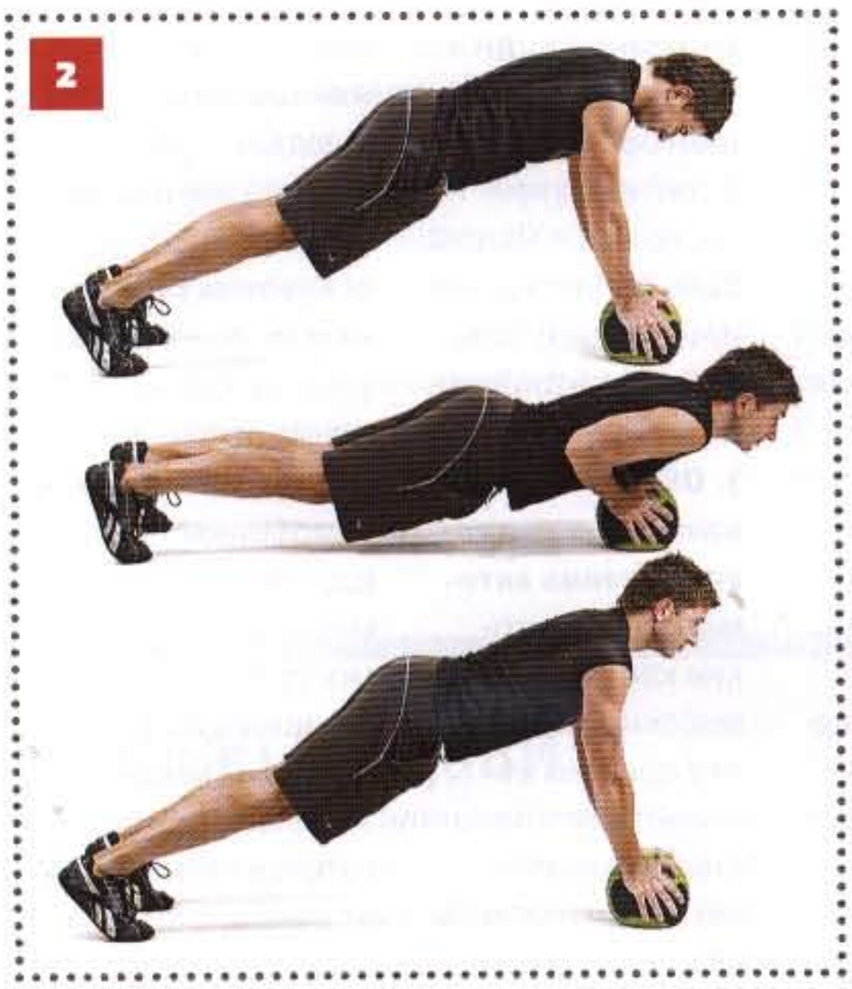
с Дмитрием Смирновым

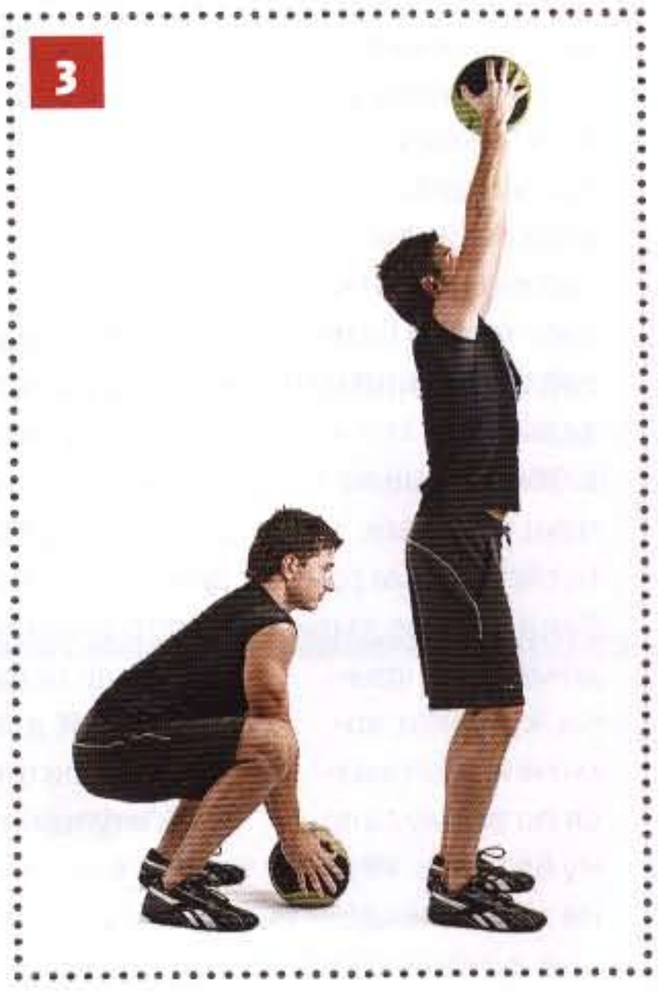
ПОДСКАЖИ МНЕ ПАРОЧКУ УПРАЖНЕНИЙ С МЕДИЦИНСКИМ МЯЧОМ?

СЕРЕГА

Подскажу, Серега, всего одно упражнение, но тебе вряд ли будет обидно, ведь по нагрузке оно стоит всех десяти. Оттого и название у него – "мученик".







"Мученик" с медицинским мячом

1. Возьми мяч весом, примерно равным 1/20 от массы твоего тела, встань прямо, поставив ноги немного шире бедер. Прямыми руками подними его вверх и сделай выдох. По дуге опусти между ступнями и присядь.

2. Прыжком прими положение упора на мяче лежа. Сделай одно отжимание, стараясь коснуться мяча грудью.

3. Вновь прыжком подтяни ступни к мячу и, выпрямляясь, по широкой дуге подними снаряд над головой за счет разгиба спины, будто пытаешься выкинуть его за спину, но не прогибайся сильно в пояснице. Повтори все от начала до конца.

● Выполняя это упражнение, не контролируй повторы, считай "мученика" разновидностью кардионагрузки вроде "сигнальщика" или прыжков со скакалкой. Попробуй выполнять его сериями по 20, 30, 40, 50 и 60 секунд соответственно. Только предварительно навести кардиолога – такая нагрузка не предназначена для сердечников.

КАРДИО ПРОТИВ АЭРОБИКИ

Нашей фитнес-индустрии разделять кардиотренировки и аэробику пока еще не свойственно. Хотя на самом деле кардионагрузкой может считаться любая физическая работа, заставляющая сердце активно биться. Аэробикой же является только та самая классически монотонная и малоинтенсивная работа на так называемых кардиотренажерах.

Штука в том, что кардио и аэробика не должны подменять друг друга, и применение того и другого вида обязано соответствовать тренировочным задачам. К примеру, спортсменам, которым по роду занятий приходится выполнять много разноплановых движений с разной скоростью и интенсивностью (как вариант – единоборцам), многочасовые аэробные забеги вовсе ни к чему. Американская национальная сборная по таэквондо практикует вместо них круговые тренировки и гибрид-сеты со штангой, развивая выносливость. А активно худеющие американцы вместо унылой прокрутки педалей велоэргометра с большим энтузиазмом делают рывки, выпады и прочие изыски.

Призывать к новому пониманию кардио я не стану – не всегда результаты вызывают у меня восхищение: та же корейская сборная по таэквондо до сих пор бегает свои марафоны и продолжает завоевывать золотые медали. Я просто подумал: может быть, имеет смысл вновь вернуться к старым добрым пробежкам по утрам?

САМООБОРОНА

с Андреем Кочергиным

Ножички

Если противник нападает на тебя с криком "Попишу!", не жди от него литературных шедевров. "Писатель" собирается порезать тебя ножом или бритвой. Действовать тут нужно осторожно. Поэтому...

1

Разорви дистанцию с противником, выставляя руки перед собой, чтобы нападающий ориентировался именно на них, а не на твой живот или шею. Не забывай отдергивать руки и ждать момента, когда под действием силы инерции рука у противника уйдет внутрь его стойки.

2

В этот момент резко кидайся вперед и обеими руками прижимайся к его вооруженной руке. Он может перекинуть нож в другую руку, поэтому скорость здесь очень важна. Схватил, прижал конечность к груди – проворачивайся вокруг корпуса, чтобы противник потерял равновесие.

3

Ни в коем случае не выпускай его кисть, более того – большими пальцами обеих рук ты должен выламывать тыльную сторону кисти в обратную сторону. Упавший нож отбрось ногой подальше.

РАЗМИНКА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Любой успех на 99% зависит от подготовки: тысячи тренировочных ударов по груше готовят боксера всего к одному нокаутирующему, а нескольким минутам секса предстоят недели ухаживаний. Точно так же и с тренировкой: без достойной разминки она не принесет тебе никакого удовольствия, а может и вовсе закончиться травмой.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

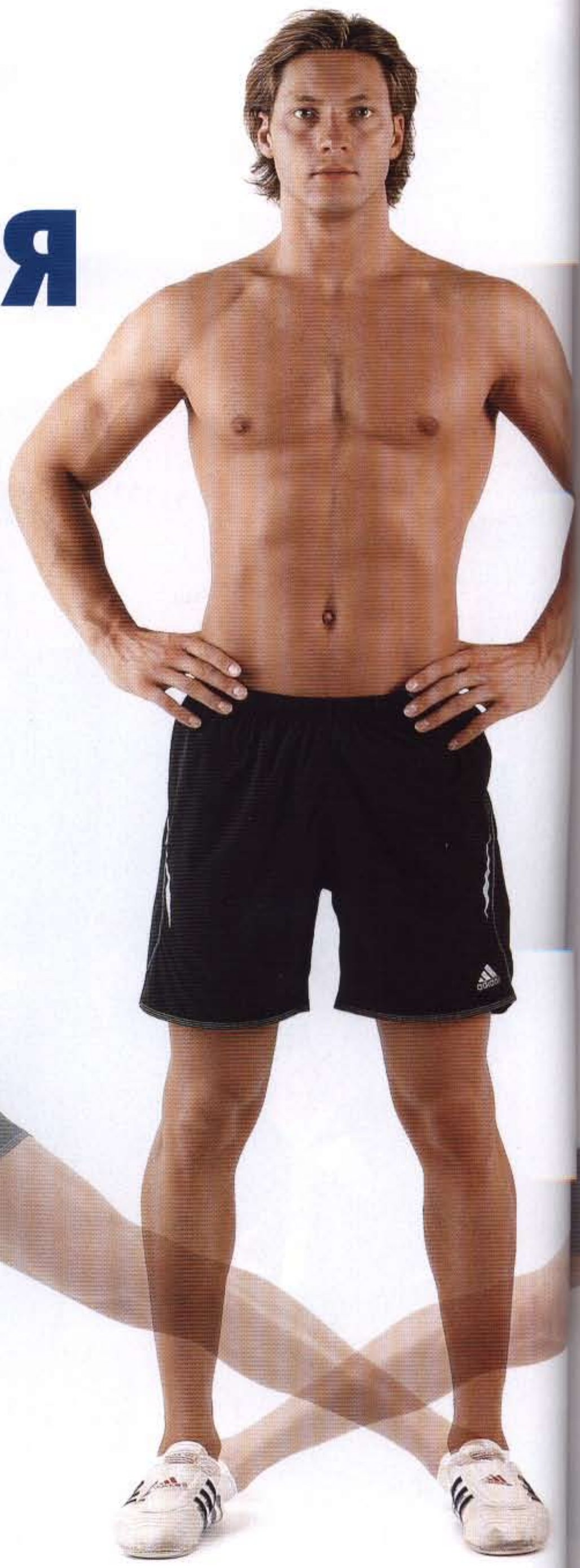


ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

АКТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Для каждого вида спорта нужна своя, специфическая разминка. Но эти два упражнения знает каждый спортсмен. Они универсальны.

1

ДИНАМИЧЕСКИЕ УКЛОНЫ С ДОТЯГИВАНИЕМ

- **Назначение:** активный стретч мышц бедра и спины.
- **Оборудование:** –
- **Выполнение:** встань прямо, ноги на ширине плеч. Сделай правой ногой длинный шаг в сторону и согни ее в колене. Одновременно наклонись вперед и вправо, стараясь коснуться левой ладонью пола за стопой правой ноги. Вернись в исходное положение и повтори с другой ноги. Перед бегом или игрой в футбол проделывай по 2-3 сета из 8 повторов для обеих ног.
- **Эффект:** снижаем риск травмы коленей и улучшаем межмышечную координацию.

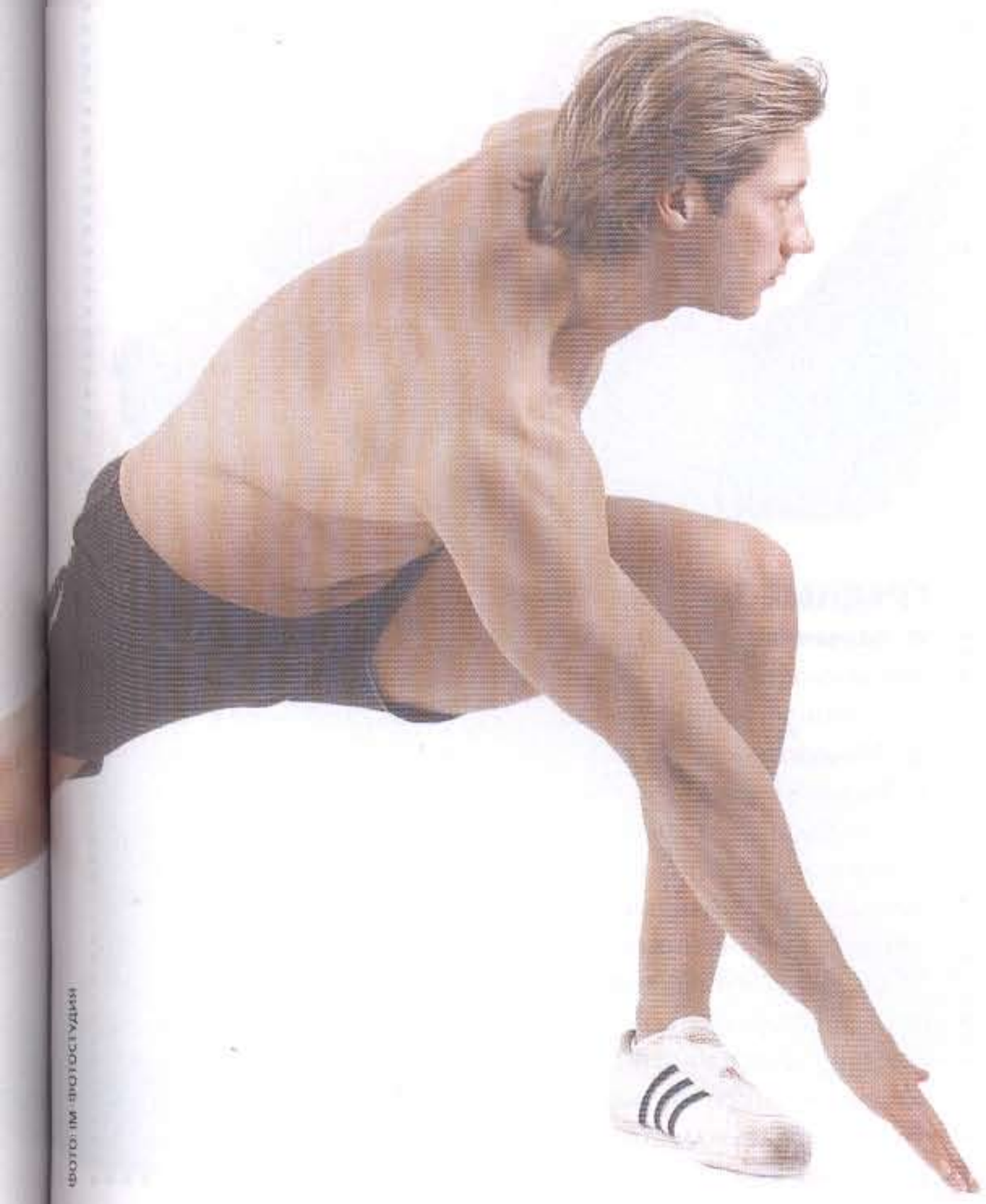


ФОТО: ИМ-ФОТОСТУДИЯ

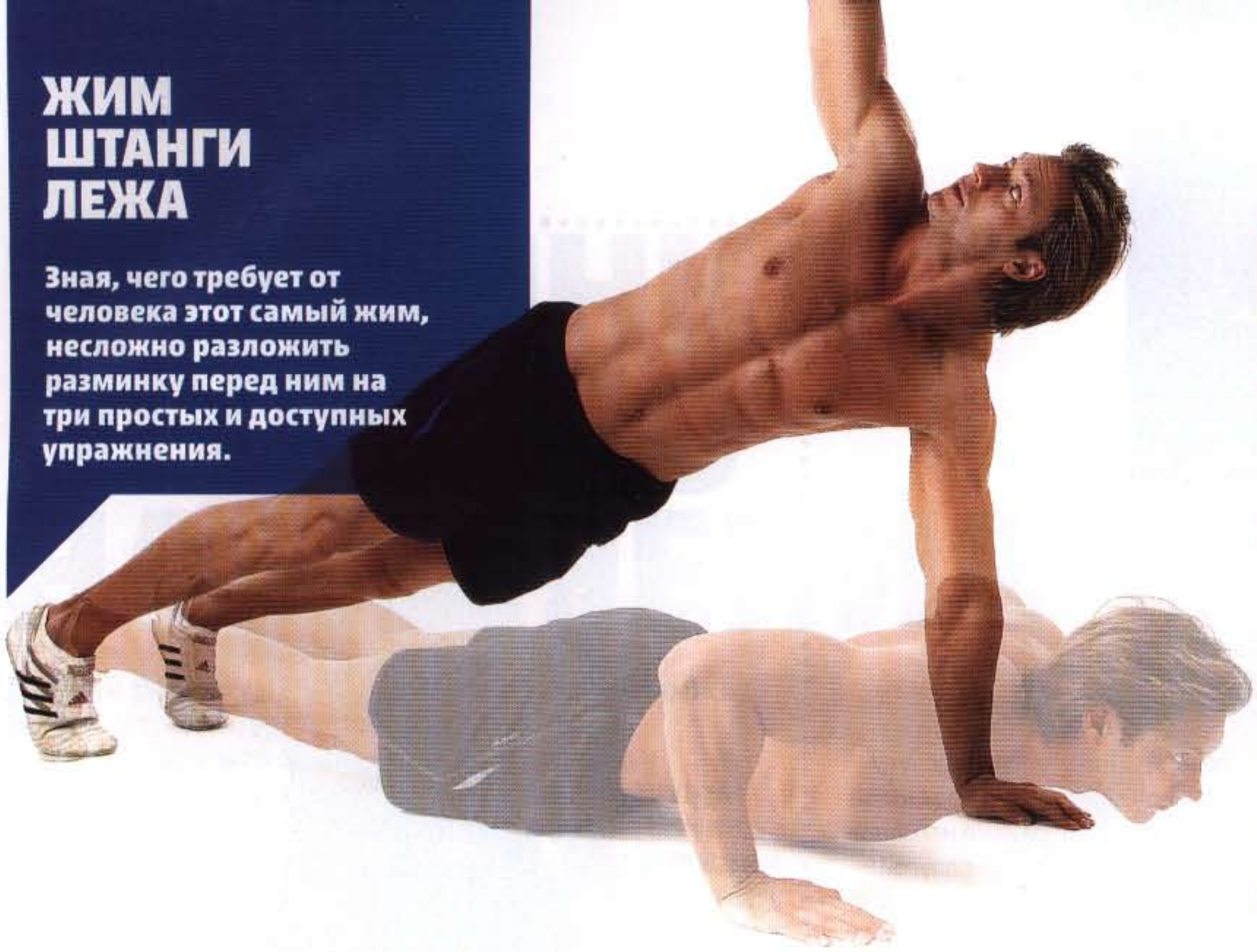
2

ЧЕЧЕТКА

- **Назначение:** активация нервной системы перед работой над увеличением быстроты.
- **Оборудование:** –
- **Выполнение:** начни бежать на месте в легком темпе, руки держи согнутыми перед грудью, пятками старайся почти не касаться пола. Резко ускорься и сделай 10 как можно более быстрых семенящих шагов на месте, после чего снова перейди на спокойный бег на месте. Повтори ускорения 5-6 раз. Следи за тем, чтобы не поднимать высоко свои колени, твоей задачей являются короткие и максимально быстрые движения.
- **Эффект:** готовим тело к быстрым перемещениям в пространстве.

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

Зная, чего требует от человека этот самый жим, несложно разложить разминку перед ним на три простых и доступных упражнения.



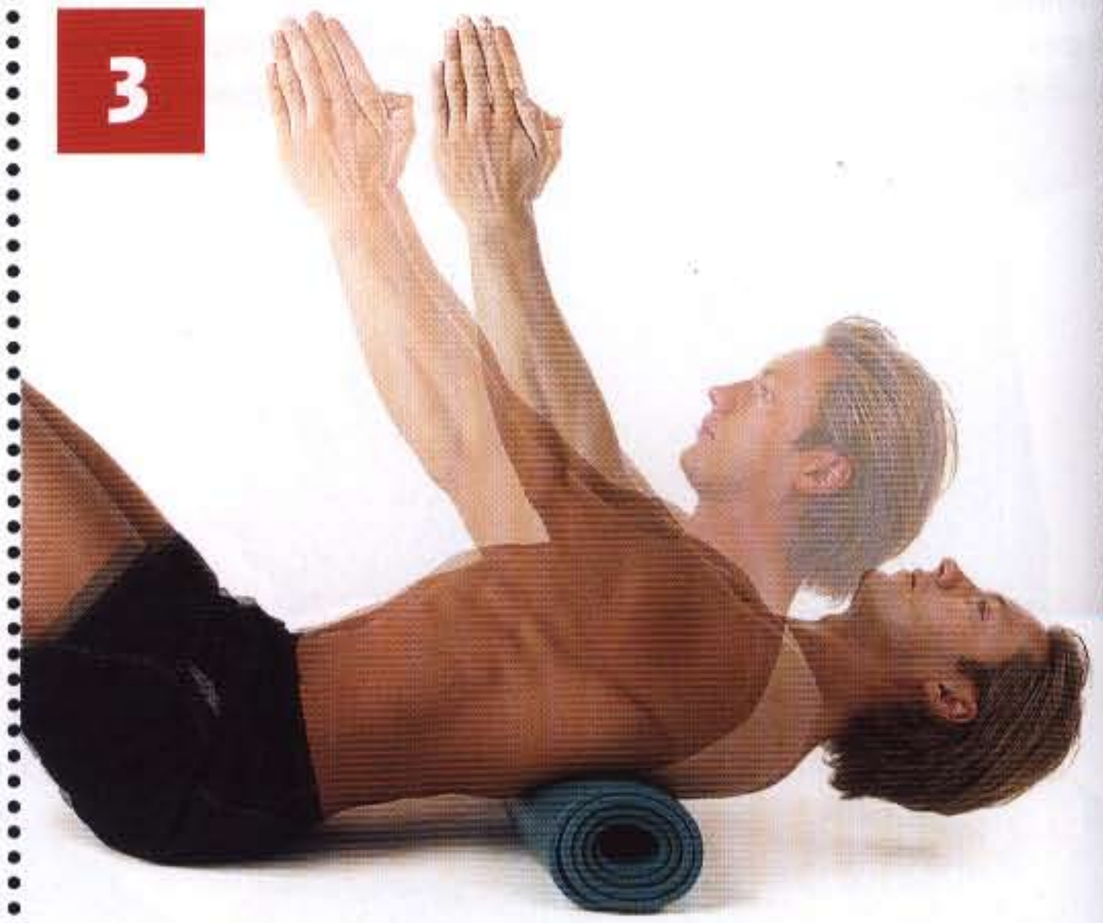
1 К СТЕНКЕ!

- **Назначение:** активный стретч основных движителей в жиме лежа, укрепление вращателей плеча.
- **Оборудование:** стена и зеркало.
- **Выполнение:** встань спиной к стене так, чтобы видеть собственное отражение в зеркале. Прими положение "сдаюсь": руки согнуты в локтях, ладони подняты вверх, лопатки сведены. Вжимая в стену тыльные стороны ладоней и не отрывая от нее локтей, подними руки вверх под углом 45° относительно вертикали. Не снимая давления ладонями и локтями на стену, вернись в исходное положение. Выполни 2-3 сета по 8 повторов. Следи за тем, чтобы твои плечи не поднимались вверх вместе с руками, и старайся ставить ноги как можно ближе к стене.
- **Эффект:** снижаем вероятность травм плечевых суставов и повышаем их стабильность.

2 Т-ОТЖИМАНИЯ

- **Назначение:** активация нервной системы за счет физической работы "глобального" характера.
- **Оборудование:** –
- **Выполнение:** прими положение упора лежа, поставив руки немного шире плеч. Согни руки, коснувшись грудью пола, и поднимись вверх, развернув одну из рук над головой (см. фото). Вернись в исходное положение и повтори с другой руки. Сделай 1-2 сета из 5 повторов для каждой.
- **Эффект:** готовим все тело к силовой работе верха.

3

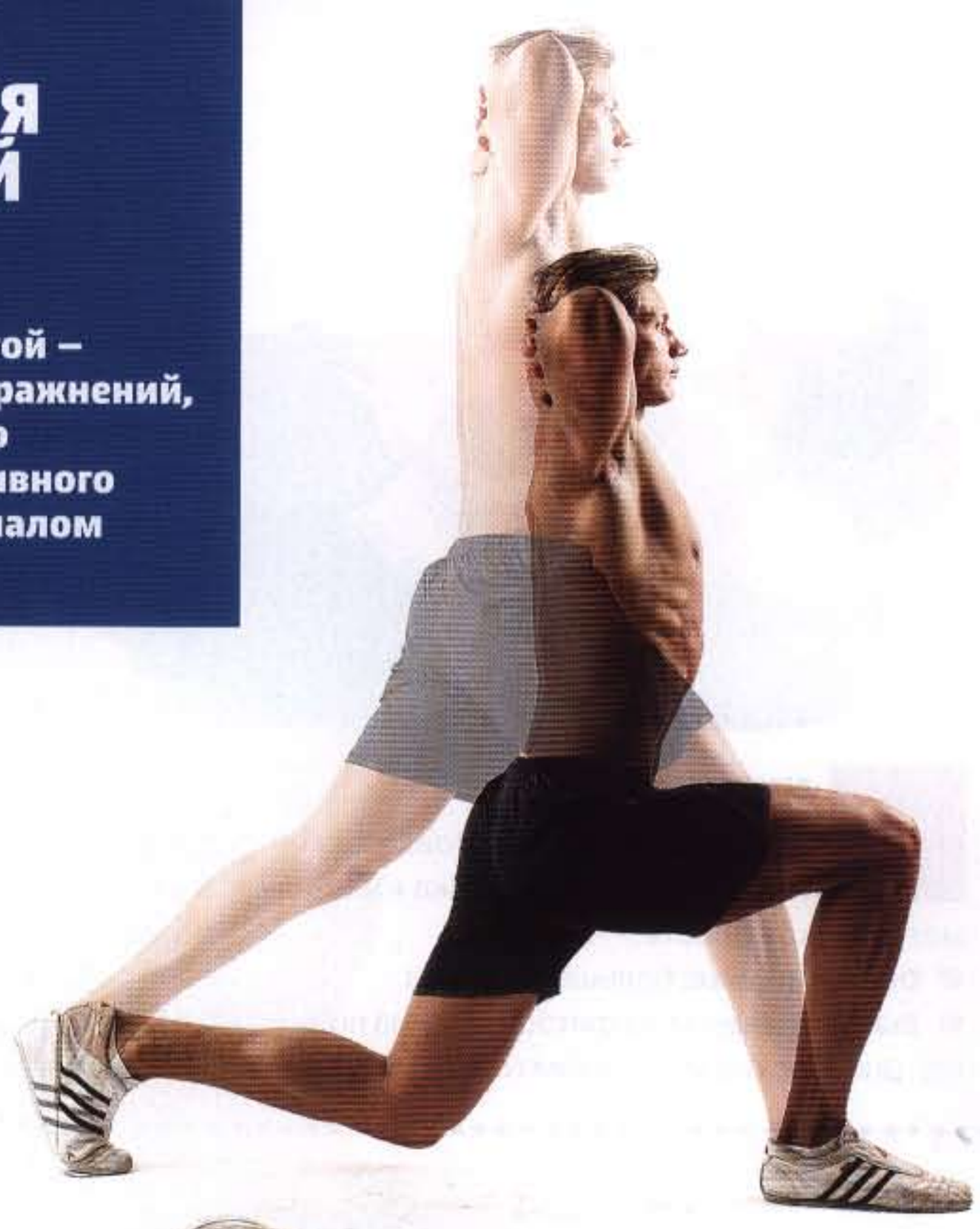


ГРУДНЫЕ ЗАГИБЫ

- **Назначение:** улучшение подвижности грудного отдела позвоночника.
- **Оборудование:** коврик.
- **Выполнение:** скатай гимнастический коврик в трубочку и ляг на спину, положив полученный валик под спину, на ладонь ниже основания шеи. Согни ноги в коленях и подними руки под углом 45°. Выполняй скручивания в умеренном темпе, прогибаясь в месте контакта валика со спиной. Сделав 5 повторов, прокатись по валику назад, опуская его на ладонь ближе к поясничному отделу, и сделай еще 5 повторов. Повтори все действия еще раз, но не опускай валик до поясницы – этому отделу позвоночника необходима стабильность!
- **Эффект:** облегчаем выполнение прогиба в спине, уменьшая длину хода штанги.

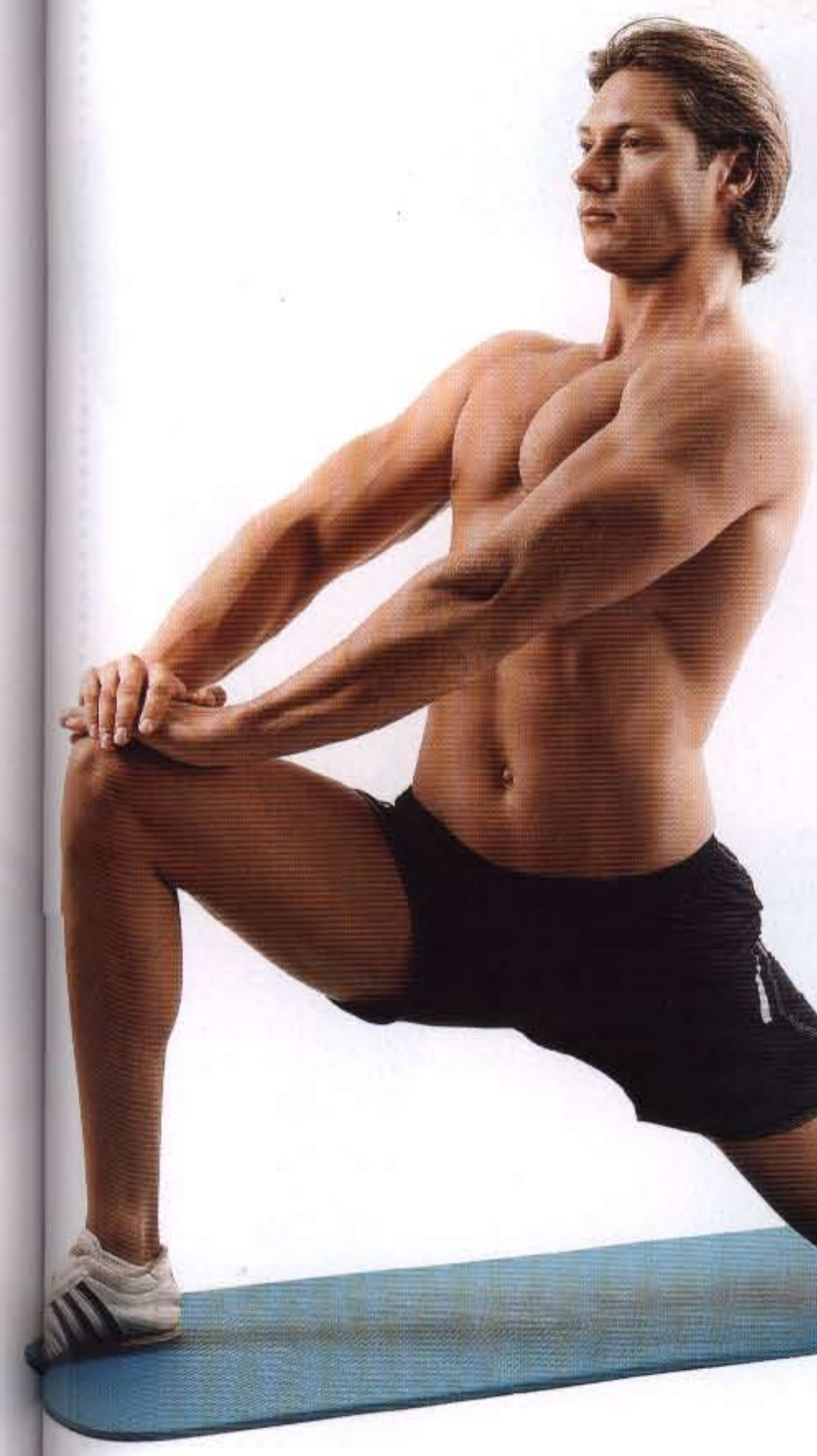
ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА СПИНЕ

Приседания со штангой – одно из немногих упражнений, требующих не только активного, но и пассивного стретчинга перед началом серьезной нагрузки.



1 СПЛИТ-ПРИСЕД ПРОСТЕЙШИЙ

- **Назначение:** активный стретч мышц бедра, увеличение подвижности тазобедренного сустава.
- **Оборудование:** зеркало.
- **Выполнение:** встань лицом к зеркалу, поставив одну ногу вперед. Не наклоняясь вперед, опустись в выпад, легко коснувшись пола коленом задней ноги. Плавно вернись в исходное положение. Упражнение делай медленно – трать на подъем и опускание в выпад не менее 2 секунд. Проделай по 2 сета из 8 повторов для каждой ноги.
- **Эффект:** готовим к силовой нагрузке все основные суставы ног.



2 РЫЦАРСКИЕ ВЫПАДЫ

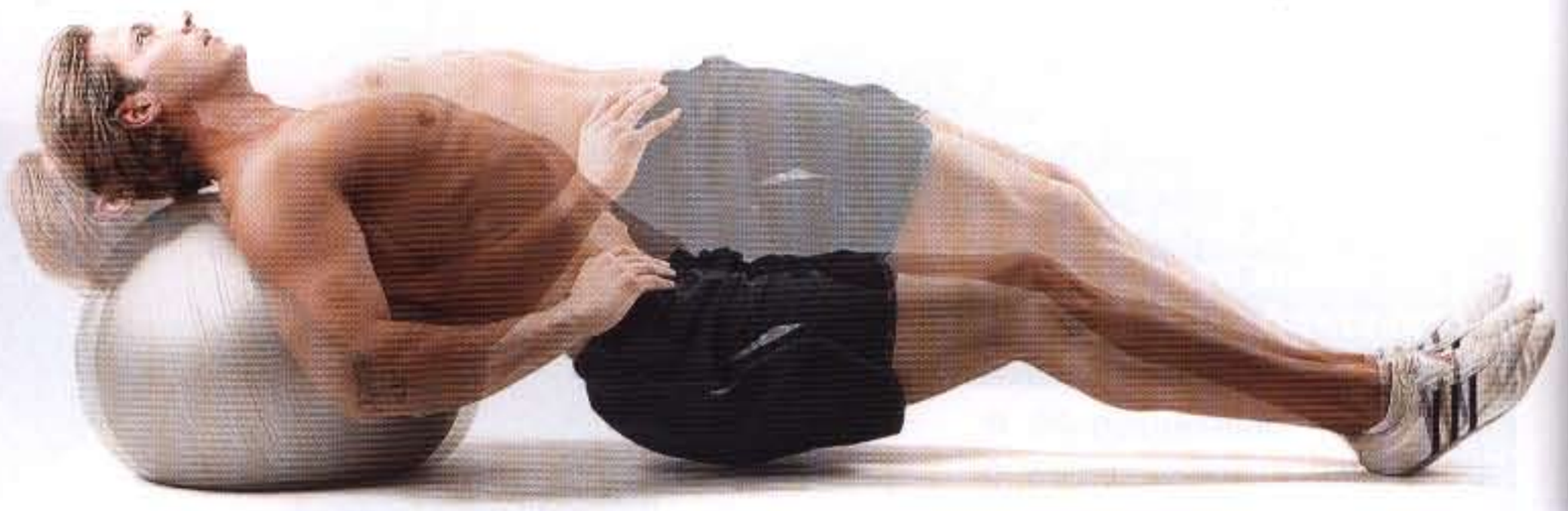
- **Назначение:** пассивный стретч сгибателей бедра.
- **Оборудование:** коврик.
- **Выполнение:** преклони колено, поставив одну ногу вперед на всю стопу, а другую – коленом и подъемом стопы на коврик. Упрись обеими руками в колено передней ноги, слегка прогнись в пояснице и постарайся опустить таз как можно ниже к полу. Задержись в таком положении на 10-15 секунд и смени ногу. Повтори упражнение по желанию.
- **Эффект:** увеличиваем глубину приседа и снижаем риск травмы поясницы.

3 ПРИСЕД ПОБЕЖДЕННОГО

- **Назначение:** стретч мышц плечевого пояса и сгибателей бедра.
- **Оборудование:** гриф или палка.
- **Выполнение:** поставь ноги шире бедер, максимально широким хватом возьми в руки палку и подними ее над головой. Не наклоняясь вперед, на три счета опустись в полный присед, задержись там на секунду и так же плавно вернись в исходное положение. Сделай 1-2 сета из 5 повторов и постепенно старайся облегчать вес используемого снаряда: чем он тяжелее, тем проще!
- **Эффект:** безопасно греем поясницу и уменьшаем дискомфорт в плечах при удержании штанги.

ТЯГА "СУМО"

Из всех становых тяг "сумо" – самая безопасная, ход спины в ней совсем небольшой. Однако должную разминку перед выполнением никто не отменял.



1

ЧЕРВЯК

- **Назначение:** подготовка разгибателей позвоночника к изометрической работе.
- **Оборудование:** большой фитбол.
- **Выполнение:** ляг на фитбол, руки на поясе. Опираясь на мяч верхом спины, оторви таз от пола и плавно вернись в исходное положение, не касаясь пола ягодицами. Сделай 2-3 сета по 8 повторов. Главное, не выпрямляй полностью ноги – это небезопасно!
- **Эффект:** прогреваем поясницу и разгибатели бедра.

2

НОГИ В РУКИ

- **Назначение:** активный стретч мышц бедра, увеличение подвижности тазобедренных суставов.
- **Оборудование:** –
- **Выполнение:** поставь ноги шире бедер, немного развернув носки в сторону, и чуть согни колени. Наклонись вперед и вцепись руками в лодыжки. Не отрывая рук от ног, выполняй глубокие приседы, возвращаясь в исходное положение. Сделай 1-2 сета из 8 повторов.
- **Эффект:** разогреваем заднюю поверхность бедра и снижаем риск травмы коленей.

Теплый прием

Самым приятным видом разминки, несомненно, является разминка перед тренировкой гибкости. Потому что оптимальным для этой цели будет только... теплый душ или джакузи. Любая физическая нагрузка, будь то бег или упражнения с собственным весом, укорачивает твои мышцы, вместо того чтобы готовить их к растяжке. Поэтому разумнее всего совмещать тренировку гибкости с отходом ко сну: ужин, теплый душ, стретчинг – и гибкость мутанта, а также глубокий, здоровый сон тебе обеспечены!

3

ПОДКАБЛУЧНИК

- **Назначение:** активный стретч приводящих, увеличение подвижности тазобедренных суставов.
- **Оборудование:** –
- **Выполнение:** поставь ноги шире плеч, ступни расположи параллельно друг другу, таз отведи немного назад и вытяни руки перед собой. Согни правую ногу и опустись в боковой выпад. Из этого положения, не поднимаясь вверх, перекатись на другую ногу и вернись обратно – это будет считаться одним повтором. Сделай 2-3 сета по 8 повторов.
- **Эффект:** разогреваем тазобедренные суставы. ■

ЖИРУ – БОЙ

Зарастаешь жирком? Этот комплекс упражнений от мастера муай-тай Карима Сафари поможет тебе не просто похудеть, но и одновременно увеличить силу, развить координацию и повысить выносливость.

1 МИНИ-СХЕМА

Выполняется без отдыха между упражнениями, 3 подхода с минутным перерывом.

А ПРЫЖКИ

3 минуты

Ты стоишь на полу, в руках скакалка, взгляд устремлен в светлое обезжиренное будущее. Закидываешь скакалку за спину и минуту мягко прыгаешь без ее помощи, чтобы войти в ритм. Затем пускаешь в дело скакалку. 1 прыжок = полный оборот скакалки.

Б ОТЖИМАНИЯ

1 минута

Поза классическая – лицом в пол, ноги на носках, ладони чуть шире плеч, руки прямые, спина тоже. Сгибаешь локти так, чтобы грудь почти касалась пола, затем выпрямляешь. Спина прямая! Выдохся – опусти колени на пол и отжимайся дальше.

В ВЫПРЫГИВАНИЯ

1 минута

Ты стоишь, ноги на ширине плеч, спина прямая. Медленно приседаешь так, чтобы бедра были чуть ниже линии, параллельной земле, позвоночник не сгибаешь. Резко выпрямляешь ноги и выталкиваешь тело вверх, чтобы стопы оторвались от земли. Приземляешься с чуть согнутыми коленями, чтобы погасить удар.

Г СПРИНТ

1 минута

Отмерь 10 метров, в начале и конце поставь метки. Бегай туда-сюда. Быстро! Или поставь беговую дорожку на 1%-ный подъем и беги минуту на максимальной скорости, которую можешь из себя выжать.

2 БОЙ С ТЕНЬЮ

3 минуты

Левая нога впереди, правая сзади, угол между стопами 45°. В руках – по 2-килограммовой гантеле. Поднимаем ручонки на уровень головы, левая – чуть впереди и выше правой. В этой грозной позе ты становишься перед зеркалом, представляя, что твое отражение – твой лютый враг. Бей руками, ногами, локтями и коленями. Не стой на месте, двигайся и побольше работай ногами. Работаешь на всю катушку 3 минуты. Главное – не разбить зеркало вылетевшей из рук гантелей. После упражнения – минута отдыха.

3 БОКОВОЙ УДАР С ПРЫЖКОМ

2 минуты на каждую ногу

Стоишь в стойке, как и прежде. Поднимаешь правое колено, одновременно отводя его в сторону, бедро на уровне пояса. Наносишь удар в сторону, полностью выпрямляя ногу, стопа параллельна земле. Возвращаешь колено в исходное положение и бьешь снова. При каждом ударе подпрыгивай на левой ноге. Выполняй без перерывов и на максимальной скорости. Отмахал правой – переходи на левую.

5 УДАРЫ НОГАМИ, СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

2 минуты на каждую ногу

Стань на четвереньки – ладони на ширине плеч, колени слегка отстоят друг от друга. Подтяни правое колено к груди, затем нанеси удар ногой вбок. Верни колено к груди, затем поставь на исходную позицию. На протяжении всего упражнения нога не должна касаться земли. А теперь повтори все это левой ногой.

7 ВОСХОДЯЩИЕ УДАРЫ

3 минуты

Все так же, как и в упражнениии6, но удар направлен вверх под углом 45 .

4 УДАР НОГОЙ ИЗ ПРИСЕДА

3 минуты на каждую ногу

С гантелями в руках становишься перед боксерским мешком в той же стойке, что и для боя с тенью. Сгибаешь ноги в коленях, чтобы бедра были параллельны полу. Выпрямляешься, бьешь воздух левой рукой, потом правой. Затем правой ногой отталкиваешь мешок от себя, а левой бьешь его сбоку. Руки не опускаешь и возвращаешься в присед. Через три минуты меняешь ноги – и по новой.

6 ПРЯМЫЕ УДАРЫ НА СКОРОСТЬ

3 минуты

Стойка – прежняя, гантели – тоже. Кулаки возле груди, костяшки смотрят тебе в подбородок. Бьешь прямо, разворачивая кулаки по мере выпрямления руки. Подбородок опущен. Бьешь максимально быстро. Для ускорения и усиления вкручиваешь бедра, как на шарнирах, чтобы ноги устремлялись вслед за движением рук. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: LEX 057

Я,(Ф.И.О.)_____,
ВСТУПАЯ В НОВЫЙ 2008 ГОД ПЕРЕД ЛИЦОМ МОИХ ТОВАРИЩЕЙ ТОРЖЕСТВЕННО КЛЯНУСЬ: СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЕ ТЕЛО И РАЗУМ; ЖИТЬ, ПИТАТЬСЯ И ТРУДИТЬСЯ, КАК УЧИТ ЖУРНАЛ МН, ВСЕГДА РАДОВАТЬ ПОДРУГУ, БЛИЗКИХ И СЕБЯ САМОГО. ДА ЗДРАВСТВУЕТ САМЫЙ ЗДОРОВЫЙ, САМЫЙ ПЛОДОТВОРНЫЙ, САМЫЙ РАДОСТНЫЙ ГОД В МОЕЙ ЖИЗНИ!

НОВОГОДНЯЯ РЕВОЛЮЦИЯ

Пришло время подводить итоги 2007 года и заодно давать себе торжественные обещания и строить грандиозные планы на год 2008. Правда, у подобных планов есть один существенный недостаток: как правило, даже до весны они доживают редко, так и оставшись планами. Но наш план составлен в строгом соответствии с золотым правилом Men's Health: “Малые шаги, большие результаты”, что значительно повышает его – то есть твои – шансы на успех.

МЫШЦЫ — ФИТНЕС

Январь — месяц, когда все срочно бросаются менять жизнь к лучшему. В хит-параде изменений на одном из первых мест стоит решение "быть в форме". Мы приготовили для тебя несколько советов, которые помогут твоим благим намерениям превратиться в кубики на прессе, а не в булыжники, которыми вымощена дорога сам знаешь куда. Так что никаких прогулов, никаких "а может быть завтра", никаких оправданий. Помни, что говорил старик Дарвин: "Выживают сильнейшие".

Обязательство №1
"Я СОБИРАЮСЬ ПРОБЕЖАТЬ МАРАФОН"

- **Через месяц** Ты будешь в состоянии бегать, не выплевывая при этом легких.
- **Уловка** Разговаривай на бегу.
- **Зачем?** Болтать во время пробежки (только не на морозе), полезно по двум причинам. Во-первых, раз тебе есть, с кем разговаривать, — значит, ты бегаешь не один, что значительно снижает твои шансы схалявить и пропустить пробежку. Во-вторых, ученые из Висконсинского университета обнаружили, что бег в темпе, при котором ты можешь разговаривать, равносилен тренировке на грани вентиляционного порога (грубо говоря, это когда ты хватаешь воздух ртом, как выброшенная на сушу рыба). Таким образом, ты можешь тренироваться достаточно интенсивно без запредельных нагрузок. Неплохой бонус, правда?

На второй месяц начинай бегать с монитором частоты сердцебиения, модель покупай какая попроще. Принцип такой: сначала 4 минутки трусишь на 150 ударах в минуту, затем на минуту повышаешь обороты до 175 ударов в мин. Для начала бегай таким образом полчасика, постепенно увеличивая время таким образом, чтобы через месяц твоя пробежка продолжалась час. Поставив себе за цель добиться определенной частоты сердцебиения, ты сконцентрируешься именно на улучшении своей формы.

- **Чтобы не спрыгнуть** Бегай с кем-то из друзей, и вообще всем-всем-всем расскажи, что ты бегаешь. Давление со стороны общества в данном случае — залог успеха.

Обязательство №2
"Я СМОГУ ДОСТАТЬ ПАЛЬЦАМИ РУК ДО НОСКОВ НОГ. НЕ СГИБАЯ КОЛЕНЕЙ!"

- **Через месяц** Ты сможешь гонять мяч, не боясь растяжений.
- **Уловка** Научись растягивать ноги.
- **Зачем?** Понимаешь, гибкость — это такая штука… Она сегодня есть, а через месяц уже нет. Либо сегодня нет — а через месяц есть. Главное на протяжении этого месяца не торчать на диване перед телевизором, а потихоньку растягивать мышцы. Потихоньку — но часто. И учти, что растягивать можно только разогретые мышцы.

Для растяжки тебе пригодится фитбол. Сядь на него, выпрямив ноги, стопы на ширине бедер, пятки на земле, спина прямая и вертикальная. Напряги мышцы пресса и слегка потяни носки вверх. Не сгибая ног, начни медленно наклоняться вперед, пока не почувствуешь легкое натяжение. Задержись в этом положении на 30 секунд, затем вернись в исходное положение.

Выполняй это упражнение после каждой тренировки — и по весне тебе не придется кряхтя приседать, чтобы сорвать цветок для любимой.

Обязательство №3
"НАКАЧАЮ КУБИКИ НА ПРЕССЕ"

- **Через месяц** Ты будешь качать пресс ежедневно.
- **Уловка** В зал ходить необязательно. Пока.
- **Почему?** Если существует наиболее неблагоприятный месяц для начала занятий в зале, то это январь. Деньги пропиты на праздниках, здоровье подорвано там же, погода не вызывает желания выйти из дома, а залы переполнены свежезаписавшимися любителями менять жизнь к лучшему с Нового года. Тренеру будет не до тебя, и вообще… Для начала обзаведись фитболом, повесь в спальне турничок и тренируйся дома. Исследования утверждают, что человек, пропустивший одну тренировку, в 62% случаев пропустит и следующую. Ежедневно занимаясь дома, ты привьешь привычку тренироваться регулярно — и со следующего месяца уверенно пойдешь в зал. Ну а через 12 месяцев смело можешь слать нам свою фотографию.

Каждое утро 5 минут посвящай качанию пресса. Проснулся, потянулся, пресс покачал — и только потом душ и все остальное. Кстати, некоторое количество физических упражнений перед завтраком улучшает метаболизм. Дело в том, что в процессе упражнений тело в первую очередь сжигает самое доступное топливо — то, что ты только что съел. Но если ты будешь тренироваться после того, как ты 8 часов не ел, организм будет сжигать запасы жира. Итого 5 минут в день — это целых полчаса в неделю, плюс отдых в воскресенье. Просто и эффективно.

- **Чтобы не спрыгнуть** Перед тем как лечь спать, раскатай на полу перед кроватью коврик для упражнений. Утром ножки с кроватки спустил — а коврик вот он, лежит и с немым укором смотрит в твои припухшие глазки. И отступать некуда, надо качать пресс.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: LEXSOZ/ФОТОБАНК LORI

ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

После праздников, во время которых ты усиленно гробил свой организм в порыве безудержного веселья, сопровождавшегося безудержным же пьянством, самое время привести себя в порядок. Но есть один нюанс: в холодные месяца наш организм находится в некоторой спячке, так что время для активной детоксикации не совсем подходящее. Так что для начала просто начни потихоньку вытеснять вредные привычки, чтобы с наступлением весны взяться за очистку организма по-настоящему.

Обязательство №1
"Я СОБИРАЮСЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ. СОВСЕМ"

● **Через месяц** Ты ограничишь курение до двух сигарет в день — да и то за компанию, и только на вечеринках.

● **Уловка** Попробуй сосредоточиться на финансовой стороне вопроса.

● **Почему?** Если вред, который приносит курение твоему организму, не в состоянии произвести на тебя впечатление — задумайся о вреде, который курение приносит твоему кошельку. Если принять среднюю стоимость пачки сигарет равной 5 гривнам и предположить, что в обычный день ты выкуриваешь одну пачку (а в дни вечеринок это количество возрастает раза в полтора как минимум), и умножить это все на число дней в году, то получится, что в високосном 2008 году в трубу вылетит минимум $400. Не считая стоимости зажигалок, кстати. А теперь зайди, например, на сайт любого агентства горящих путевок и посмотри, где ты можешь отдохнуть за эти деньги.

Держись и помни, у тебя есть цель: бросить курить. И до цели осталось совсем немного. Знаешь почему? Потому, что курить ты бросишь 31 мая, во Всемирный день без табака. Очень удобно, кстати. У тебя есть время хорошо все обдумать и подготовиться к этому важному событию.

● **Чтобы не спрыгнуть** Чтобы тебя не тянуло курить в барах, заказывай грейпфрутовый сок — говорят, он делает вкус табака отвратительным.

Обязательство №2
"Я СТАНУ ПОЗИТИВНЕЙ СМОТРЕТЬ НА МИР"

● **Через месяц** Ты будешь выглядеть и чувствовать себя счастливее.

● **Уловка** Не ной и поменьше жалуйся на жизнь.

● **Почему?** Конечно, иногда полезно посидеть в хорошей компании, поговорить "за жизнь" и пожаловаться друг другу, как тяжко жить на этом свете. Все тебе посочувствуют, похлопают по плечу и вообще всячески поддержат. Проблема в том, что если ты будешь слишком обильно изливать на других свои проблемы, то, во-первых, прослывешь нытиком и занудой, а во-вторых, сам утонешь в собственных бедах. Безнадега — она как заговор, чем чаще повторяешь — тем сильнее действие, так что вскоре ты превратишься в законченного пессимиста. Так что почаще улыбайся и вообще гляди веселей, год только начинается, самое время поверить в свои силы. И, кстати, учти: то, что оптимисты успешней пессимистов, доказано научно. В Пенсильванском университете провели эксперимент, в ходе которого набрали две группы продавцов: группу пессимистов и группу оптимистов. Так вот, по итогам года объемы продаж у оптимистов превысили показатели пессимистов на 57%.

● **Чтобы не спрыгнуть** Итак, мы больше не ноем? Отлично. Пришла пора сделать следующий шаг в светлое будущее. Попробуй разбивать большие задачи на меньшие части и поощрять себя, любимого за выполнение каждой из них. Заодно можешь купить себе в ближайших канцтоварах блок наклеек-напоминалок, писать на них список ежедневных целей, а потом вечерком с наслаждением вычеркивать достигнутые. Мелочь, а приятно.

Обязательство №3
"Я БУДУ МЕНЬШЕ ПИТЬ"

● **Через месяц** Тебе не придется врать, отвечая на вопрос врача, сколько алкоголя ты выпиваешь за неделю.

● **Уловка** Уходить в жесткую завязку вовсе не обязательно!

● **Почему?** Во-первых, такое серьезное решение проще принять, чем выполнить, а во-вторых, зачем напрочь лишать себя удовольствия? О пьянстве в опасных для здоровья масштабах речь здесь не идет. Ты же не хочешь стать стрэйтэджером, ты просто хочешь пить меньше. Так вот, если ты традиционно встречаешься с друзьями в пабе — попробуй изменить место встречи, ты же не Глеб Жеглов. И для начала не ходи в паб во время обеденного перерыва. Лучше пообедай в менее располагающем к выпивке месте, а потом немного прогуляйся. После работы тоже не обязательно встречаться в пабе. Есть и другие места. И следуй двум простым правилам: во-первых, для начала поешь, чтобы не пить на пустой желудок. Во-вторых, не дай втянуть себя в "залповую" пьянку, когда все наливают и выпивают одновременно — иначе тебе придется пить в темпе самого быстрого из собутыльников.

● **Чтобы не спрыгнуть** Ну что, как тебе нравится меньше пить? Если да — то вот тебе еще одна уловка. Вместе с каждой порцией алкоголя заказывай себе стакан воды. Во-первых, вода ослабляет действие алкоголя. Во-вторых, меньше влезет. Так что хорошо запомни эту фразу: "И стакан воды, пожалуйста!"

ТОВАРИЩ! СМОТРИ НА МИР ШИРОКИМИ ГЛАЗАМИ

ЕДА И ПИТАНИЕ

Здоровый образ жизни без здорового питания? Так не бывает. Так что завязывай с фастфудом и прочей не совсем здоровой пищей. Самый надежный способ обеспечить себя правильным питанием — это готовить самому или найти правильную подругу, умеющую. Второй вариант мы обсудим как-нибудь в другой раз, а вот ценную информацию по первому варианту ты найдешь ниже.

Обязательство №1
"БУДУ ГОТОВИТЬ НА СКОРУЮ РУКУ"

● **Через месяц** Книга "О вкусной и здоровой пище" станет твоей настольной. А листовку с рекламой пиццы по телефону ты выкинешь.

● **Уловка** Ты будешь подготавливать все необходимое для готовки с утра, перед уходом на работу.

● **Почему?** Во-первых, так ты сразу сможешь выяснить, чего из ингредиентов тебе не хватает, и докупить их по дороге домой. Во-вторых, если на работе тебя настолько утомят, что ты забудешь о своем благом намерении кормить себя здоровой пищей, разложенные на кухонном столе продукты и ложки-поварешки быстренько тебе об этом напомнят. Ну и, конечно же, мечты о чем-то неимоверно вкусном и домашнем не позволят тебе свернуть с намеченного пути и перехватить по дороге домой парочку хот-догов. Таким образом, через некоторое время готовка войдет в привычку. К чему ты и стремился.

Кстати, есть отличный способ обеспечить себя здоровой едой быстрого приготовления на неделю вперед: приготовить на выходных большую сковороду тушеного мяса с овощами (или чего-нибудь еще) и заморозить порциями. Пришел — достал — разогрел на сковороде. По времени то же самое, что разогреть покупную еду в микроволновке, но гораздо вкуснее, дешевле и, главное, полезнее.

● **Чтобы не спрыгнуть** Можешь завести чудесную традицию по четвергам угощать друзей домашними обедами. Только для начала испытай свои кулинарные способности на кошках.

Обязательство №2
"ПРОЩАЙ, ПИВНОЕ ПУЗО"

● **Через месяц** Ты простишься с тремя килограммами жира.

● **Уловка** Ешь салат перед обедом.

● **Зачем?** Если ты вознамерился похудеть, то не спеши сразу садиться на жесткую диету — это не выход. Более того, это нездорово и неэффективно, потому что потеря веса в этом случае в первую очередь будет происходить за счет воды и мышечной массы, а не жира, то есть как только диета закончится, ты быстро наберешь сброшенные с таким трудом килограммы. Вместо этого начинай обед с зеленого салата или с тарелки овощного супа. Ты почувствуешь наполнение в желудке, что позволит тебе съесть меньше основного блюда. Таким образом, ты сможешь насытиться, употребив меньше калорий.

● **Чтобы не спрыгнуть** Кстати, есть неплохой способ есть меньше. Накладывая ужин на тарелку, первым делом навали полтарелки овощей и прочей зелени, а вторую половину поровну заполни белками и углеводами. И не забудь тут же убрать остатки в холодильник, чтобы не было соблазна взять добавку.

Обязательство №3
"Я БУДУ ЕЖЕДНЕВНО ЕСТЬ ПЯТЬ ВИДОВ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ"

● **Через месяц** Ничего особенного – будешь есть фрукты и овощи. Только чувствовать себя станешь посвежее.

● **Уловка** Найди дурака и отдай ему свою микроволновку в обмен на специальный блендер для фруктовых коктейлей (так называемый smoothie maker).

● **Почему?** Фруктовые коктейли – самый легкий, эффективный и приятный способ обеспечить себя нужным количеством необходимых витаминов и минералов. В то же время, облучать еду в микроволновке – самый простой и легкий способ лишить пищу всех ее питательных свойств. Если ты зарядишь в коктейль необходимую порцию фруктов, тебе останется всего лишь съесть за день парочку овощей – и "пять в день" тут как тут. Попробуй такой вот натуральный детокс:

- 3 свежевыжатых яблока
- пюре из банана
- свежевыжатый лимон
- 1 ложка меда
- 1 корешок имбиря
- Немного апельсинового сока (лучше свежевыжатого)
- Несколько кубиков льда

Кинь все это в блендер. Закрой крышку. Нажми на кнопку. Наливай и пей на здоровье.

● **Чтобы не спрыгнуть** Народная мудрость про "с глаз долой – из сердца вон" к фруктам тоже относится. Поэтому для того, чтобы фрукты не гнили в забвении в глубинах холодильника, купи для них прозрачные контейнеры и ставь на видное место. Ну и не забывай пополнять запасы по мере поедания.

БАЛАНС МЕЖДУ ЖИЗНЬЮ И РАБОТОЙ

Много работы, мало денег и еще меньше свободного времени? Возможно, ситуация не так плоха, как тебе кажется. Попробуй взглянуть на нее со стороны и попытаться изменить то, что зависит от тебя и только от тебя.

Обязательство №1
"Я БУДУ ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ ОТ СВОЕЙ РАБОТЫ. ВО ВСЕХ СМЫСЛАХ"

● **Через месяц** Тебе поднимут зарплату.

● **Уловка** Просто попроси об этом.

● **Зачем?** Лучше поздно, чем никогда. Многие компании сознательно играют на том, что люди боятся попросить прибавки к зарплате. Принцип прост: если ты ее не попросишь – ты ее не получишь. Так что придется просить, никуда не денешься. Прежде чем решиться на такой ответственный шаг, хорошо продумай свою аргументацию, чтобы доказать, что ты действительно заслужил прибавку. Пригодятся фразы вроде "на протяжении всего периода я отлично выполнял все поставленные задачи и демонстрировал высокую стабильность в работе" или "мне приходится брать на себя ответственность большую, чем оговорено в моем трудовом договоре, и это должно отразиться на зарплате".

Ах да, не забывай обращать внимание на язык тела собеседников, а заодно и следить за своим собственным. И будь позитивным!

Обязательство №2
"Я ПОСТАРАЮСЬ СЭКОНОМИТЬ ЗА ГОД 1 000 ДОЛЛАРОВ"

● **Через месяц** Если часто бываешь за границей, конечно.

● **Уловка** Научись читать коды на товарах.

● **Зачем?** Зная несколько маленьких секретов розничной торговли, ты сможешь сэкономить немало денег и, главное, уберечь себя от многих расстройств. Ну представь: ты купил в магазине вещь за полную стоимость, а через неделю ее уценили вдвое. И ты об этом узнал. Жестоко, правда?

МЕНЕДЖЕР! РАБОТАЙ НА СВОЕ БЛАГО

Чтобы этого не случилось — будь внимателен. Во многих крупных заграничных магазинах существует практика ставить черные или красные точки на ярлычках с инструкцией по уходу на тех вещах, цена на которые в ближайшее время будет снижена. Увидев такую точку, не спеши покупать вещь. Лучше зайди через недельку. Кроме того, обращай внимание на последнюю цифру в цене. Иногда крупные супермаркеты электроники с ее помощью напоминают персоналу, какие товары следует продать в первую очередь. Цена, оканчивающаяся восьмеркой (99,98), означает, что производитель снял эту модель с производства. 7 в конце намекает, что товар залежался. В обоих случаях можно смело просить скидку.

Впрочем, необязательно далеко ехать. Купить нужный товар дешевле можно и у себя в городе, особенно если это бытовая техника. Для начала пройдись по магазинам и выбери, что тебе нравится. Затем залезь в Интернет и просто найди, в каком интернет-магазине это продается дешевле всего. А теперь проверь условия доставки и просто оформи заказ — он сам приедет к тебе.

Обязательство №3
"Я БУДУ УХОДИТЬ С РАБОТЫ РОВНО В 6"

- **Через месяц** Ты сможешь проводить больше времени с друзьями и семьей.
- **Уловка** Не засиживайся (то есть поменьше сиди).
- **Зачем?** Совещание, проводимое сидя за столом, может оказаться тратой времени. Повысить эффективность и одновременно сократить продолжительность совещания можно простым способом: убрать из комнаты стулья. По крайней мере, таковы результаты эксперимента. В ходе него нескольким пятеркам участников, собравшихся в комнате для совещаний, поставили одну и ту же задачу, требовавшую творческого мышления и нестандартного подхода. Одна половина групп совещалась в комнате с мебелью, а другие группы – в комнате без мебели. Качество результатов было стабильно высоким у всех групп, но группы, совещавшиеся сидя, тратили на совещание в среднем на 34% больше времени. И вообще, постарайся использовать свое время более эффективно.

Кстати, тебе нужно добавить в свой лексикон одно важное слово из трех букв и научиться им пользоваться. Это слово – "нет". ■

МН СТИЛЬ

КУРТКА СМЕХОМ

Куртка, отороченная мехом: практичная, теплая и, как утверждает наш стилист Катя Булах, очень актуальная. Мы ей верим.

Если ты вошел во вкус бесконечного новогоднего праздника и желаешь продолжения, а повода для веселья календарь уже не предлагает – устрой себе праздник самостоятельно: обзаведись теплой стеганой курткой с меховой отделкой. Такую куртку можно носить в комбинации хоть с деловым костюмом, хоть с шароварами, она выручит тебя во время путешествий и во время занятий спортом.

Как за ней ухаживать? Нежно, но без фанатизма, чтобы окружающие не заподозрили тебя в вещизме, или (о, только не это!) в фетишизме. Всегда обращай внимание на ярлык. Там все растолковано с помощью нехитрых значков. Если куртка набита натуральным пухом, имей в виду, что слишком частая стирка или химчистка приводят к постепенному истончению слоя наполнения и, как следствие, куртка станет менее теплой.

Если ростом ты не вышел, а комплекцию нельзя назвать атлетической, очень объемная и длинная куртка сделает тебя похожим на шарик. Выбирай модели более короткие, с тонким слоем наполнителя. Высоким и худощавым подойдут фасоны курток, которые закрывают бедра, – и тепло, и мухи не кусают. Особенно в январе.

В ГОРОДЕ
Пуховик **Motor**
Пуловер **Chevignon**
Джинсы **Chevignon**
Ремень **Mexx**
Шапка **Motor**
Шарф **Mexx**
Перчатки **Mexx**

В ПУТЕШЕСТВИЕ
Куртка **Chevignon**
Пуловер **Sasch**
Джинсы **G-Star**
Ремень **Chevignon**
Кепка **Mexx**
Перчатки **G-Star**
Ботинки **Chevignon**
Сумка **Mexx**

ОФИС
Куртка **Tommy Hilfiger**
Пуловер **Lee Cooper**
Джинсы **Sasch**
Ремень **Chevignon**
Шапка **Tommy Hilfiger**
Шарф **Motor**
Перчатки **Matinique**
Ботинки **Chevignon**
Сумка **Mexx**

ПРОГУЛКА ПО НАБЕРЕЖНОЙ
Куртка **Matinique**
Олимпийка **Adidas**
Джинсы **Replay**
Ремень **Mexx**
Шапка **Adidas**
Шарф **Chevignon**
Обувь **Bunker**

ЗА ГОРОД
Пуховик **CHS**
Пуловер **Lee Cooper**
Джинсы **Lee Cooper**
Ремень **Replay**
Шапка **G-Star**
Шарф **Chevignon**
Перчатки **Chevignon**
Обувь **Dc Co**

В ГОРЫ
Пуховик **Tommy Hilfiger**
Джемпер **Mexx**
Джинсы **Mexx**
Ремень **Motor**
Шапка **Matinique**
Шарф **Tommy Hilfiger**
Перчатки **Motor**

ФОТО ЮРИЙ ЛЕСНЫЙ, СТИЛЬ КАТЯ БУЛАХ

Burberry Brit for men
туалетная вода и смягчающий бальзам для бритья

Революционная новинка-масло для бритья от **American Crew**

Бальзам после бритья **Burberry London**

Бальзам после бритья от **Chopard pour Homme**

Да гори оно огнем!

Остудить раздраженную бритьем кожу можно водопроводной водой, льдом или с помощью вентилятора. Но лучше использовать для этого специальные косметические средства.

Ты же знаешь, что перед тренировкой мышцы необходимо разогреть. Так вот, перед бритьем с кожей лица необходимо проделать ту же процедуру — разогреть ее и распарить. Приложи к щекам и шее влажное и теплое полотенце, а после нанеси смягчающий кожу бальзам или масло для бритья.

Никогда не брей против роста волос, даже если так советует реклама станков для бритья. Пускай в твои щеки нельзя будет смотреться, как в зеркало, зато это поможет избежать болезненного врастания волос в кожу.

Побрился? Сияешь при луне? Теперь не дай этой красоте засохнуть — умасти кожу бальзамом или кремом с твоим любимым ароматом.

Питательный бальзам, облегчающий процесс бритья, **American Crew**

Для чувствительной кожи подойдет легкий бальзам после бритья без алкоголя **Matis paris**

Matis paris
гель для чувствительной бритья

Бальзам после бритья из новой парфюмерной линии **Lacoste Elegance**

Консультирует Игорь Ломов – ведущий специалист по уходу за волосами. Благодарим – за помощь в проведении съемки салон "Фиона" на Липской.

БУДУЩЕГО НЕТ?

Неправда, будущее есть. Одень робота Вертера в майку Брюса Уиллиса – и оно наступит!!!

На нем:
Куртка **D&G**
Майка **Puma**
Брюки **Andre Tan**
На ней:
Платье, пиджак **Kamensky.com**
Перчатки **Andre Tan**
Серьги **Pilgrim**
Колготки **Dim**

Рубашка **Andre Tan**
Пуловер **D&G**
Ремень **Puma**
Брюки **Iceberg**

На нем:
Пуловер, галстук,
брюки **IdOl by Serge Smolin**
Куртка **Puma**
На ней:
Брюки **Kamensky.con**
Пуловер **Andre Tan**
Кольцо **Pilgrim**
Сумка **Puma**

www.menshealth.com.ua MH

На нем:
Поло, майка (надета как шарф) **Puma**
Брюки **IdOl by Serge Smolin**
Куртка **D&G**
На ней:
Топ **Kamensky.com**
Брюки **IdOl by Serge Smolin**
Браслет **Color&Beauty**
Серьги **Pilgrim**
Сумка **Puma**

На нем:
Поло, пуловер **Puma**
Брюки **IdOl by Serge Smolin**
Куртка **Andre Tan**
На ней:
Платье, легинсы **Andre Tan**
Сумка **Puma**
Ожерелье, серьги **Pilgrim**
Босоножки **Louis Vuitton**

Пиджак, рубашка, брюки
IdOl by Serge Smolin
Бабочка, очки — собственность стилиста

Фото, графика: **Андрей Давидовский**
Продюсер: **Юрий Лесный**
Стиль, идея: **Катя Булах**
Стиль волос: **Игорь Ломов ("Софи")**
Модели: **Виктория Соловьева (VO!)**
Денис Кошкин (L-Models)

ВСЕМ ШАМПАНСКОГО!

Дизайнерская серия LG ART Sound пополнилась домашним кинотеатром Champagne. Ты наверняка обратишь внимание на стилизованные под бокалы шампанского колонки и потрясающий 32-дюймовый ЖК-экран. Постарайся также не упустить из виду пять динамиков и сабвуфер. Именно они обеспечивают звучание общей мощностью 700 Вт. Так что смотри, слушай, наслаждайся.

Домашний кинотеатр **Champagne (HT-T762TZ)**
Телевизор серии **ART Vision (32/26LB75)**

ЭТО НАША С ТОБОЙ

ОРФОГРАФИЯ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ В ТРЕХ ЧАСТЯХ

Часть I

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ПОРНО

К НЕМУ ПРИВЫКАЮТ
ПРАВДА

Порнография — самый настоящий наркотик. Мастурбация способствует выработке естественных опиатов. Но очень скоро затертый диск с голыми бабами перестает вставлять, приходится покупать все новые и новые фильмы, шарить по Интернету, переходить на видео с животными и так далее.

ПОРНОАКТРИСЫ СИМУЛИРУЮТ ОРГАЗМЫ
МИФ

Около 15% экранных оргазмов реальны. Дело, конечно, не в том, что бедную девушку нещадно имеют по очереди пятеро качков, а в прелюдии, которая обязательно бывает перед съемками (чтобы партнеры привыкли друг к другу), но при монтаже нещадно вырезается. Как ни крути, добиться успехов в порноиндустрии могут только искренне, фанатично влюбленные в секс люди.

ИНТЕРНЕТ ЗАБИТ ПОРНУХОЙ
МИФ

Только в 6% случаев по непорнографическому запросу поисковики выдают порноссылки. И сайты для взрослых давно и бесповоротно проиграли в популярности MP3-библиотекам.

ПОРНО — ДЛЯ ОЗАБОЧЕННЫХ НЕУДАЧНИКОВ
МИФ

"В моем детстве само слово "порно" было признаком дурного воспитания и абсолютным табу, — говорит Рита Катьер, женщина с логикой. — Но теперь оно стало неотъемлемым элементом моей сексуальной жизни. Стереотип, согласно которому порнография — удел тупых онанистов с пивным пузом и прыщавых подростков, один из самых глупых, что мне доводилось встречать. В порно важна адекватность восприятия, использования, претворения в жизнь. Это гарнир, а не основное блюдо".

ПОРНО ЭКСПЛУАТИРУЕТ ЖЕНЩИН
МИФ

Актрисам в порно платят больше, чем актерам. А за всевозможные излишества вроде группового анального садомазохического акта с молодым маралом платят дополнительно. Жалеть актрис — последнее, что нужно делать при просмотре фильма.

ВОДОПРОВОДЧИКАМ ВЕЗЕТ С СЕКСОМ
ПРАВДА

Согласно исследованию наших коллег из Harvard Business Review, сексуальная активность мужчины обратно пропорциональна стрессовости его работы. Водопроводчики, телемеханики и прочие герои порно 80-х лидируют в списке обладателей самых нестрессовых профессий. Либо меняй профессию, либо просто учись расслабляться (мы не про алкоголь и запрещенные препараты, если что).

ИСТОРИЯ

● **1860-1895** – в Европе широко распространена торговля "откровенными фотографиями" и брошюрками фривольного содержания. Широкой популярностью пользуются стереоскопы и кинетоскопы, в которых "только господам" демонстрируются цветные эротические картинки с сюжетом и стихотворными похабными подписями.

● **1895** – братья Люмьер и Роберт Пауль впервые представляют публике кинопроектор.

● **1896** – во Франции выходит фильм Le Coucher de Marie, где по сюжету женщина исполняет стриптиз.

● **1908** – во Франции же выходит картина "Золотая монета, или Веселый постоялый двор". По сюжету, усталый солдат устраивает свидание с официанткой. Примерно в то же время (или даже раньше) в Аргентине снимается фильм El Satario – о похотливом старике с козлиной бородой.

● **1909-1910** – в Германии выходит 10-минутная картина "Вечером" (Am Abend). Начинается она со сцены женской мастурбации в спальне, а также включает в себя сцены орального, генитального и анального секса. Немцы, как всегда, преуспели: ни в одном другом фильме того времени ничего похожего не было.

● **1915-1917** – в Америке выходит A Grass Sandwich ("Бутерброд на траве" – сленговое название секса на пленэре): о путешествии шофера с двумя доверчивыми девицами.

● **1920-1930-е** – Европа и Америка начинают производить 15-минутные порнокартины: все они, как правило, предназначены для демонстрации в борделях. В них почти всегда есть сюжет (иногда довольно остроумный), но почти нет сцен пенетрации, а также финального семяизвержения (cumshot). Модным считается показать позицию "69", а также надеть на партнеров маски.

● **1935-1940-е** – на рынке – порно без пенетрации, однако часто со сценами порки и подглядывания (конечно, постановочного). По ходу освоения техники мультипликации появляются первые порномультфильмы.

● **1940-1950-е** – расцвет немецкого цветного (!) порнокино. Экраны заполняют корпулентные фрау с пышными белокурыми прическами. Одновременно в концлагерях снимаются сцены пыток и совокупления немецких солдат с пленными. Считается, что именно с этого момента положено начало мифическому жанру "снаф" (см. "Азбуку").

● **1960-е** – благодаря мягкому законодательству США и некоторых Скандинавских стран, в порноиндустрии начинается настоящий бум. В Америке и Европе открываются "порнокинотеатры", в Скандинавии организуются специализированные киностудии (Color Climax и др.). В моду входят крупные планы гениталий (close-ups), сцены семяизвержения, групповой секс и т.д.

● **1970-е** – режиссеры, в поисках нового слова в порноиндустрии, привлекают к съемкам подростков и даже детей, выбирают экзотические натуры и т.д. Постепенно развивается жанр любительского кино (amateurs), снятого в домашних условиях на любительские камеры. Начинают создаваться полнометражные порнофильмы, впервые появляется понятие "порнозвезда".

● **1980-е** – с появлением видеомагнитофонов и видеокассет порноиндустрия набирает обороты. Теперь в Америке и Европе насчитываются сотни киностудий, на кастингах дожидаются своей очереди Сильвестер Сталлоне и Рокко Сиффреди. Появляются и порнорежиссеры-профессионалы вроде Джо д'Амато, Эндрю Блэйка и др.

● **1990-2000-е** – Интернет и DVD-формат понемногу захватывают весь мир. С развитием интернет-технологий доля порностудий на мировом рынке значительно упала. Теперь все можно найти на просторах сети, причем в любых жанрах. Каждую минуту сотни тысяч пользователей скачивают из сети очередной короткий ролик "для холостяков".

● **2000-2008** – тем не менее профессионалы не теряют самообладания. Ежегодно во Франции проводится конкурс лучшего порнофильма. А такие патриархи, как, например, Майкл Нинн (автор "Латекса" и "Шлюх новой волны"), ударились в тему киберпространства и фэнтези и снимают свои шедевры с привлечением новейших технологий. Это и порнухой-то назвать язык не поворачивается. Чистое искусство.

Часть II

ПРЕВОСХОДСТВО ПОРНО

БЕЛЬЕ

Если случка происходит не в лесу или на пляже, а дома, то непременно — на идеально чистом и красивом белье, почти всегда — на шелковом. Дело не только в красоте, хотя и в ней тоже, конечно. Дело в структуре шелка — он приятно соприкасается с кожей, вернее, с волосками на ней, привнося дополнительное возбуждение.

ТЕХНИКА

Порно — не лучший учебник по психологии семейной жизни. Во-первых, позиции выбирают режиссер и оператор, а никак не партнеры. Также там редко используются позы с глубоким проникновением, а в позициях вроде доггистайл актер и вовсе становится к актрисе вполоборота, чтобы камера могла крупным планом фиксировать процесс введения и выведения члена.

ПОЗИЦИИ

Редкая порнопара задерживается в одной и той же позиции дольше пяти минут. В реальной жизни вертеть подругу, как тесто для пиццы, не стоит — того и гляди сломает себе что-нибудь. Врачи говорят: три, максимум четыре позиции за один раз — оптимальное количество.

РАЗГОВОРЧИКИ

— Давай, маленькая сучка, поцелуй моего коня! — приговаривает актер, протягивая актрисе член или подводя коня. Да и все прочие действия редко производятся молча. Необязательно повторять дословно, но, расточая в адрес девушки комплименты и рассказывая, как именно ты ее хочешь, ты дополнительно ее возбуждаешь. А вот истошные вопли актрис перенимать не стоит.

СПЕРМА НА ЛИЦЕ

В порно актрис хлебом не корми — лучше чем-нибудь более белковым. Живые девушки, опрошенные нами, варьировали свои ответы от "это здорово, я за!" до "иногда можно, но лучше на грудь". Категорически против были считанные единицы. Впрочем, все без исключения сказали, что эякуляции на свое лицо ждут только от постоянных и проверенных партнеров, а никак не в первый и не во второй вечер. И все-таки не каждый раз. Лучше уж масочку из огурчиков.

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Кошка, лакающая молоко, — гораздо лучший учитель, чем порнозвезда. Во-первых, дамам там раздвигают ноги так, будто ломают жареную курицу, пытаясь посадить ее на шпагат. Это чтобы было лучше видно. Во-вторых, чем энергичнее и яростнее партнер будет лизать, сосать, кусать и мять все, что находится у него перед носом, — тем, опять-таки с точки зрения оператора, лучше. А для вас с подругой в этом вопросе нужна деликатность.

АЗБУКА

- **Amateurs** (любительские съемки) – бывают постановочными и натуральными. Первые принадлежат парам, предпочитающим фиксировать свою половую жизнь, а вторые, как правило, сняты пожилыми вуайеристами на пляжах, в парках или просто с соседних балконов. Никаких иллюзий – все как в жизни: и прыщи, и нестриженые ногти, и настоящие оргазмы.
- **Anal** (анальный секс) – обычно один мужчина и одна женщина. Основу отношений составляют хитрые взгляды, невнятные реплики и жесткая, полуторачасовая езда в неведомое.
- **BDSM** (секс с элементами садомазохизма) – связывание, порка, удушение, клятпы во рту, сковывание наручниками и прочие игривые глупости.
- **Bisexual** (секс с гомосексуальными эпизодами) – двое ликующих мужчин и скучающая женщина. Или две нежные подруги и рычащий от возбуждения мужик, который за ними наблюдает из-за забора.
- **Cartoons** (мультфильмы) – всерьез тут можно говорить только о "хентай" (японских порномультфильмах), где у всех барышень большие синие глаза, румяные щеки и грязные следы на бедрах от похотливых рук насильника. Однообразные стоны и выкрики на японском языке прилагаются.
- **Classic** (классика) – один мужчина и одна женщина. Выпили, обнялись, приголубили друг друга и пошло-поехало. Анальный секс не включен, в отличие от орального.
- **Double penetration** (двойное проникновение) – двое (или даже трое) мужчин и одна, изнывающая под весом партнеров, женщина. Все отверстия, которые она может предоставить, заняты.
- **Cumshots** (оргазмы) – кино для топ-менеджеров, у которых нет времени на всякие глупости вроде петтинга-шметтинга и коитуса-шмоитуса. Им подавай сразу конечный продукт в виде коротких роликов с семяизвержениями и содроганиями.
- **Exotic sex** (экзотика) – один мужчина и одна женщина. Кто-то из партнеров отнюдь не арийской внешности. Возможны афроамериканцы, мулаты (чаще мулатки), японки и пр.
- **Extreme** (экстрим) – этим ярлыком прикрываются пуританские производители, которые не могут сообразить, в какой раздел им занести вылизывание туфельки, мочеиспускание на партнера, петтинг овцы, засовывание кулака в задний проход и другие радости жизни.
- **Gangbang** (групповой секс) – представь себе давку в метро или автобусе, только когда все пассажиры голые и почему-то громко стонут.
- **Gonzo** (гонзо) – пара-тройка мужчин и пара-тройка женщин. Без выпивки и лишних объятий, все активно и по делу. Снято, как правило, дрожащей рукой взволнованного оператора.
- **Outdoor** (секс на пленэре) – и для здоровья полезно, и окружающим веселее. Постановочные съемки в полях и лесах. Йногда в качестве издержек производства – гусиная кожа у обоих партнеров.
- **Russians** (секс с участием русских партнеров) – в Европе и США считается отдельным классом, благодаря красоте, покладистому нраву и непритязательности русских девушек.
- **Shemale** (транссексуалы) – проще говоря, тетка с членом. Нравится? Нам тоже не очень.
- **Snuf** (снаф, секс со сценами реального насилия, пыток или убийства одного из партнеров) – жанр считается выдумкой журналистов. Во всяком случае, за хранение и распространение могут и посадить, так что лучше не рискуй.
- **Teens** (подростки) – опасное обозначение категории является обычным маркетинговым ходом. Каждому "подростку" минимум 20 лет, а юбки школьниц и банты в косичках 40-летних теток вызывают тошноту не только у учителей. В общем, унылые ролевые игры.
- **Vintage** (ретро) – термин охватывает фильмы периода 1920-1970-х гг. Хочешь посмотреть на чью-то немецкую прабабушку?

Часть III

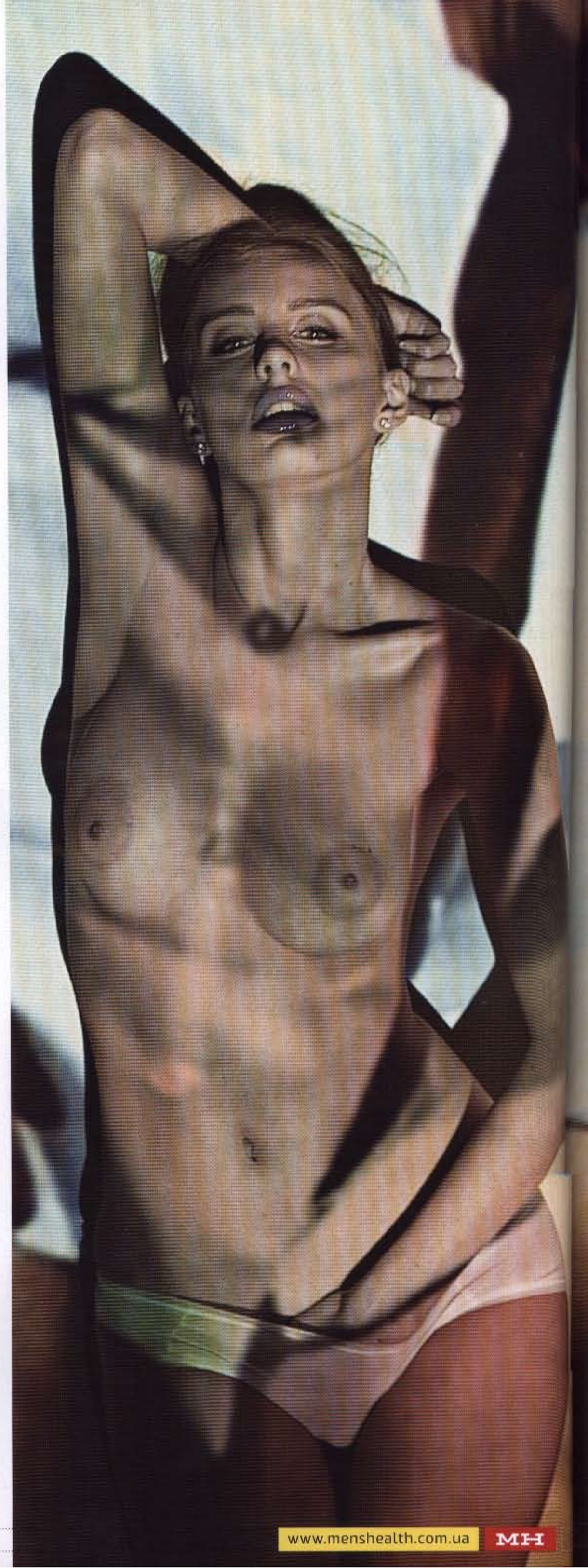
УЛЬТИМАТУМ ПОРНО

Сексолог Евгений Кульгавчук о психологической стороне вопроса:

— Во-первых, порнофильмы нередко способствуют снижению самооценки, особенно у лиц, которые не могут отличить формат "художественный" от "документального" и принимают все за чистую монету. Они пытаются сравнивать себя с героями, и сравнение, конечно, оказывается не в их пользу.
Во-вторых, порнография способствует закреплению сексуальных запусков не на партнера, а на внешнюю картинку. Человек становится не соучастником процесса, а подглядывающим, вуайеристом. Порнография выхолащивает эмоции, показывает сексуальные отношения в упрощенной форме. А мужчинам и без того не хватает нежности, тактичности, умения обольщать, на что часто очень обижаются женщины. Все это не способствует развитию сексуальной гармонии в паре.
Существуют две крайние позиции по отношению к порнографии — зависимость от порно, порнофилия, и крайняя степень отвращения и пренебрежения. Обе позиции неправильны. Порнофилия — это серьезная психическая проблема, требующая психотерапевтической работы с человеком. А за крайней степенью отвращения нередко прячется закомплексованность, неспособность принять сексуальную жизнь как естественное продолжение отношений. При этом у таких людей зачастую выявляется негативное и репрессивное сексуальное воспитание, они не видели проявления нежности у родителей, и проявление сексуальности воспринимается ими как нечто грязноватое. И от этого также страдают вторые половины. Короче говоря, смотреть можно, но осторожно.

ПАМЯТКА ПОКУПАТЕЛЮ

- **Подойдя к ларьку, не говори: "Я просто так, посмотреть". Ты выбираешь продукт как потребитель, тебе нужны качество и гарантия — на случай если диск затертый.**
- **Продавцы порно — как врачи-уроло-ги/гинекологи. Нечего тушеваться и облизывать пересохшие губы. Смело спрашивай: "Что у вас есть с латиноамериканками (любительницами, лошадьми, госпожами и т.д.)?" Тебе помогут и насмехаться не будут, по крайней мере в глаза.**
- **Заказываешь фильмы по Интернету, опять же проследи насчет гарантий. Опытные люди рекомендуют не оставлять в форме заказа личные данные вроде адреса, домашнего телефона и уж конечно, номера кредитной карточки.**
- **Если твоя фильмотека расширилась настолько, что хранить фильмы стало негде, лучше всего перекодируй их в формат avi, спиши на мобильный жесткий диск, а сами диски подари другу или оставь в подъезде внизу. Консьерж будет безмерно благодарен.**
- **Порнофильмы с участием несовершеннолетних (до 18 лет) под угрозой уголовного преследования запрещены к производству и распространению на территории Украины. Несмотря на это, каждый пятый интернет-пользователь когда-либо сталкивался с подобной продукцией. ■**



Фотограф: **Виктор Горбачев**
Визажист: **Эльвира Богомолова**
Модель: **Ольга Козобина**

АСТ ЛАВ

ABORT

ПО ДАННЫМ ООН, В УКРАИНЕ НА КАЖДОГО РЕБЕНКА ПРИХОДИТСЯ ДВА АБОРТА. МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ЭТО УСТАРЕВШИЕ ПОКАЗАТЕЛИ. ТЕБЯ ЭТО, МОЖЕТ, НЕ ТРОГАЕТ, И ВРОДЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ. НО ЕСЛИ ВОПРОС ОБ АБОРТЕ КОСНЕТСЯ ЛИЧНО ТЕБЯ – ОБЩАЯ СТАТИСТИКА НЕ БУДЕТ ИМЕТЬ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ.

ТЕКСТ: АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ

ИСТОРИЯ ВОПРОСА

По результатам опроса, проведенного Киевским институтом проблем управления им. Горшенина, только 37,3% респондентов высказалось против абортов. На форуме наших коллег из российского Men's Health тема аборта поднималась не раз и вызвала почти полное единодушие в том, что их надо делать. Ровно 80% читателей принимают эту меру при тех или иных условиях. Это нас немало озадачило – каждый четвертый, и не просто какой-то четвертый, а вполне подкованный читатель МН – за аборты всей душой...

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К АБОРТУ?
Результаты опроса посетителей форума российского Men's Health

ОФИЦИАЛЬНОЕ МНЕНИЕ

Украина входит в 21% стран, где аборты разрешены без ограничений (например, в Германии, Испании и многих других европейских странах не существует понятий "аборт по желанию" или "аборт по социальным показаниям" – только по рекомендации врача). Уголовно наказуем у нас лишь так называемый криминальный аборт – "Проведення аборту особою, яка не має спеціальної медичної освіти" и "Незаконне проведення аборту, якщо воно спричинило тривалий розлад здоров'я, безплідність або смерть потерпілої".

ЧТО ПРОИСХОДИТ С НЕЙ

С момента зачатия работа нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и других систем организма женщины перестраивается. Когда происходит аборт, все регулирующие центры и системы выходят из строя.
Кроме того, во время операции ей могут продырявить матку, она может потерять много крови, после чего потребуется повторное выскабливание стенок полости матки. У нее может возникнуть гематометра – скопление сгустков крови в полости матки. Аборт может быть инфицированным – и тогда подруга не расстанется с гинекологом уже никогда.

ДАННЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

Вадим Жаров, создатель проекта "Понимание геноцида" (www.abortu.net):
— Мы начали работать 11 лет назад в школах и университетах и с ужасом обнаружили, что на первом месте у молодых людей в методах контрацепции стоит аборт. При этом, по статистике психологов, 90% пар, переживших аборт, распадаются, поскольку это большая травма не только для женщины, но и для мужчины, который, естественно, не может не ощущать себя соучастником убийства. Аборт по медицинским показаниям возможен, только когда беременность угрожает жизни матери, но таких случаев крайне мало. Что касается врожденных уродств: диагностика настолько несовершенна, что страшные диагнозы, поставленные на раннем сроке, в большинстве случаев не подтверждаются, если родители имеют мужество родить. Однако, по статистике, более 90% абортов делается не по медицинским, а по так называемым социальным показаниям. И речь не всегда о девочках из неблагополучных семей. У кого-то социальные показания могут состоять в незаконченном ремонте.

ОТ ЧЕГО БУДЕТ СТРЕСС

Как написал один наш читатель, когда он узнал, что его девушка сделала аборт, у него были ощущения, будто нож воткнули в спину и земля горит под ногами. Но даже если ты человек "попроще" и далек от мысли о том, что аборт — узаконенное детоубийство, мы все же сомневаемся, что он пройдет бесследно для твоей психики. Это простое заключение проистекает из того, что, по статистике:

- **1 шанс из 10**, что твоя подруга станет бесплодной.
- **9 шансов из 10**, что после аборта она с тобой расстанется.
- Твоя подруга может умереть, аборт — причина 30% материнской смертности.
- **1 из 100** детей после аборта рождается с патологиями и уродствами.
- **10%** — вероятность того, что твоя подруга ожиреет.
- **30%** — вероятность того, что твоя подруга станет фригидной.
- **20%** — вероятность того, что твоя подруга станет прыщавой.
- **25%** — вероятность того, что твоя подруга станет волосатой.

СЕРПОМ ПО ЯЙЦАМ

Бьет в профилактических целях наш постоянный консультант — сексолог Евгений Кульгавчук:

— Аборт часто вызывает сексуальные проблемы в постоянной паре: у мужчины снижается влечение к женщине. Некоторые подсознательно рассматривают подругу как убийцу его детей, как неоценившую его в качестве достойного самца даже в том случае, если он сам настаивал на аборте. Кроме этого, если он посвящен в технологию аборта, то может сменить страсть на некую брезгливость или сострадание, которое нередко разбавлено чувством вины. Как следствие — снижение влечения, психогенная нестабильность эрекции и сложность с эякуляцией.

У женщин возникают аноргазмия, снижение влечения, депрессия, снижение самооценки. Мужчина подсознательно рассматривается теперь как слабый, ненадежный предатель, который не смог взять под защиту ее и ее детей. Часто на приеме женщины говорят мне, что "вроде дальше все как и было, но внутри что-то оборвалось".

ФОТО: ИМ-ФОТОСТУДИЯ

РЕПЛИКИ ИЗ СЕТИ

Degree: Бывшая подруга моего близкого друга от него залетела и сделала аборт. Теперь они оба не могут смотреть на маленьких детей без слез.

Axe: Сам аборт похож на действия несмышленого ребенка: зажмурил глаза — и ничего в мире не существует. Так и здесь: не видел младенца — как будто его и нет. "Удалили кусочек материи. Жаль. Но аппендикс тоже удаляют".

Akay: Был кто в абортарии? Жестокое и бесчеловечное зрелище.

Mercedec: А почему многие называют изнасилование показанием для аборта? Я бы оставила, даже если и произошла бы такая беда (не дай бог). При чем здесь ребенок? В принципе, так всегда и получается, что кто-то не предохраняется, кто-то неосторожен, а виноват ребенок...

Карамель: Залетевшие девушки — это чаще всего или неповзрослевшие мозгом школьницы с двойкой по биологии. Или неповзрослевшие их родители, которым, видите ли, крайне впадлу становиться дедом и бабкой. И они прицельно разрушат мозг дочке, которая надумает ребенка оставить ("Ты что! Ты должна институт закончить! На фига тебе ребенок? Его папаша урод!"). Способных противостоять такому родительскому авторитету среди домашних девочек очень-очень мало.

ВОПРОСЫ ДОКТОРУ

Словосочетание "безопасный аборт" нередко вызывает сомнения. Тут вообще очень много вопросов. В медцентрах уверяют в полной безопасности, на форумах в Интернете пугают осложнениями. Представив себя на месте взволнованного молодого человека, который может, но очень не хочет становиться отцом, я позвонил в один из медицинских центров и дотошно опросил местного специалиста.

— Говорят, что во время аборта у девушки матка может порваться. Это так?

— При оперативном аборте действительно у нерожавших женщин такой исход возможен. Именно поэтому мы готовим организм женщины к аборту специальными препаратами, которые размягчают шейку матки и стимулируют ее самостоятельное открытие — так, чтобы вмешательство было минимальным. При этом также уменьшается кровопотеря и сводится к минимуму вероятность других осложнений.

— А правда, что после мини-аборта можно не все высосать — и тогда женщине придется туго?

— Да, такое бывает у малоквалифицированных специалистов, но мы делаем подобные операции под обязательным контролем УЗИ, чтобы, как вы говорите, высосать все до конца.

— У меня девушка нервная, ей плохо не станет?

— Нет, мы используем особые медикаменты для снятия перенапряжения. Это позволяет повысить регуляционные резервы организма и снять болевую реакцию.

— Я слышал, что можно таблеткой аборт сделать. Это как?

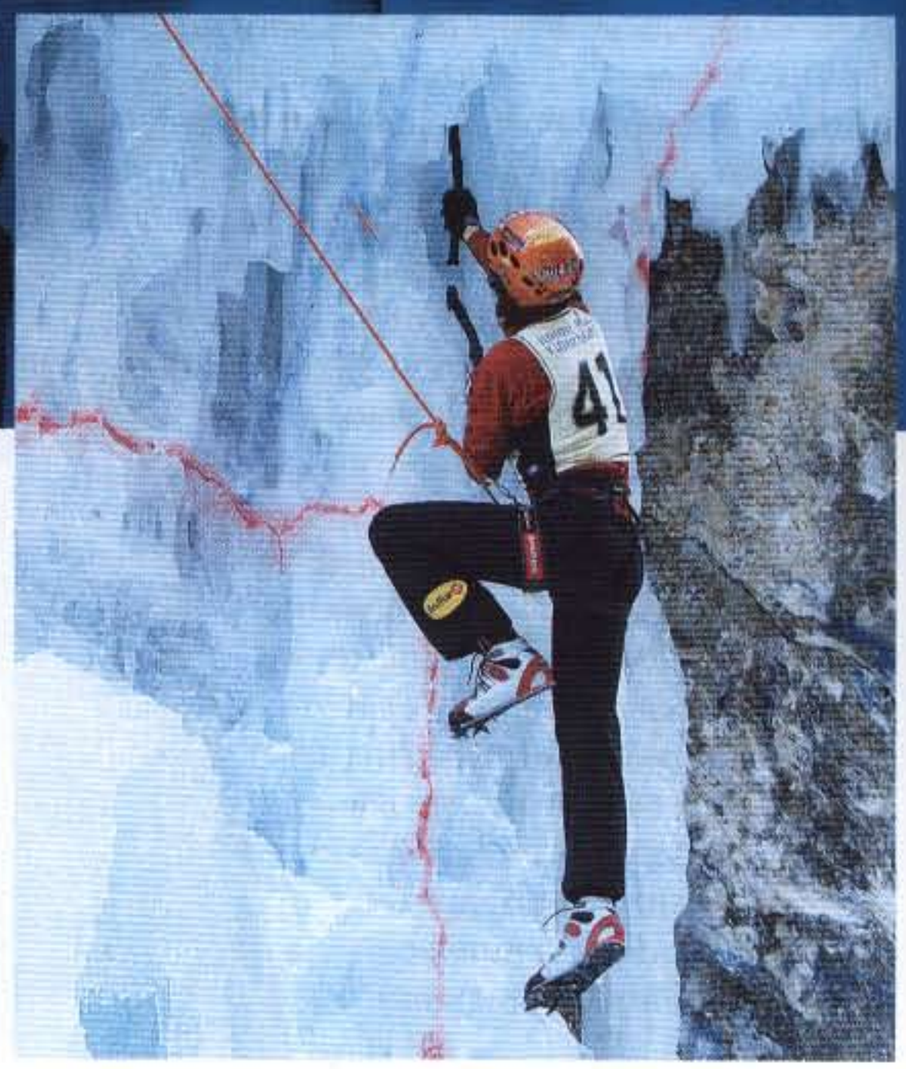
— На ранних этапах — до пяти недель после зачатия — мы применяем специальный препарат, который блокирует действие гормона прогестерона, поддерживающего беременность. Развитие плодного яйца останавливается. Потом мы даем пациентке простагландин — для активных сокращений матки и удаления плодного яйца.

— А это не опасно?

— Это наименее опасно, так как исключает какое бы то ни было операционное вмешательство. ■

СОСУЛЬКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Люди — существа непоседливые. Их так и подмывает что-то открыть, что-то покорить, куда-то взобраться. Особенно туда, куда раньше никому бы и в голову не пришло лезть. Например, на покрытую льдом скалу или замерзший водопад. Это занятие называется простым и логичным словом "ледолазание". Ледолазание в Украине — как секс в СССР. В том смысле, что, по словам чиновников, такого вида спорта в нашей стране нет. А вот 4-кратный чемпион мира по нему — есть. Зовут его Евгений Кривошейцев. Он нас и просветил, что к чему в ледолазании.



ТЕКСТ: ДМИТРИЙ KVIL · ФОТО: ТАТЬЯНА НИЛОВА

4-кратный чемпион мира по ледолазанию Евгений Кривошейцев.

Ледолазание уместно будет назвать зимним подразделением альпинизма. Хотя заниматься им можно и летом — если под рукой есть высокие горы, где снег и лед лежит круглый год. Но в основном ледолазание — это зимний вид спорта, при котором летом ты готовишь сани на скалах и в спортзале, чтобы с наступлением холодов применить их на льду. Точнее, на замерзших водопадах и обледеневших скалах. В общем, это почти что скалолазание — с той лишь разницей, что лезешь ты по льду, в кошках, с ледорубами, в каске и с кучей прочего специального снаряжения, а не цепляясь за зацепы в скале голыми руками и обутыми в скальные туфли ногами. То есть, несмотря на очень схожие со скалолазанием физические нагрузки, в ледолазании ты лезешь с помощью инструментов, а не исключительно за счет собственного тела. Ну и ощущения тут, конечно же, совсем другие. Дело тут не только и не столько в холоде, сколько в том, что лезешь ты по застывшей воде, по могучему потоку, который летом низвергается с высоты, а зимой покорно подставляет тебе спину, позволяя по нему взобраться. Если верить ледолазам, ощущения просто фантастические, это трудно передать — надо почувствовать самому.

> Страх высоты – это один из "подарков" наших предков. В общем-то, полезный, все зависит от того, как его применять. Я думаю, что не испытывать страха перед падением – это патология. Инстинкт самосохранения должен обеспечить выживание в экстремальной ситуации. Паника, трусость может помешать спастись самому и помочь другим".

Еще один бонус для ледолазов — это красота, сопровождающая тебя во время занятий. На равнинах ледопады практически не образуются, надо найти теневое ущелье, в котором солнце не растапливало бы лед. В итоге получаем фантастические горные пейзажи, причудливые скальные рельефы и прочие необычные места.

> Силы и время, вложенные в тренировки в тренажерном зале, дают возможность увеличить выбор доступных тебе маршрутов, меньше напрягаться, получать больше приятных впечатлений от общения с партнерами, от красоты природы, от "мышечной радости", от ощущения владения собственным телом, от самих движений на скале и льду".

Если рассматривать ледолазание как способ активно провести выходные,

РАЗОГРЕВ

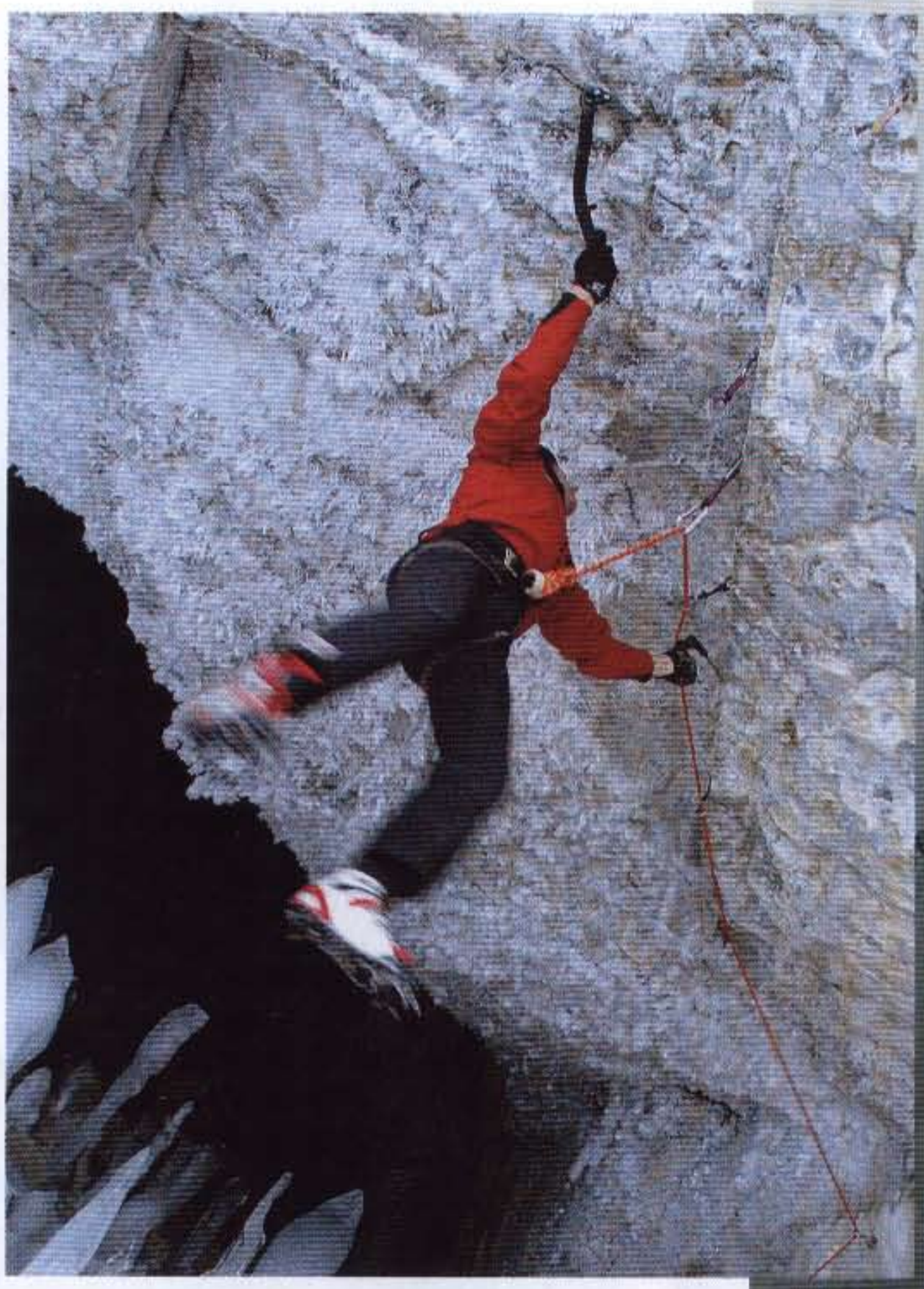
Когда кисти рук замерзли до первой боли (неважно, в горах это или в городе), есть простой способ избавиться от нее: надо просто поднять руки вверх. Кровь оттекает, и боль мгновенно проходит. Но лучше замерзание предотвращать, приучая руки к холоду: опустить ненадолго руки в снег, растереть снегом, дать им слегка замерзнуть, затем отогреть в перчатках и повторить эту процедуру несколько раз на протяжении 15-20 минут перед ледолазанием или другой работой на холоде.

ТРАВМАТИЗМ

Травматизм в ледолазании достаточно высокий — но относится это преимущественно к профессиональному спорту. Многие боятся, что в падении можно задеть себя кошкой или ударить ледорубом, или что ледоруб отскочит от скалы и стукнет тебя по лбу — но это бывает редко. Иногда можно травмироваться отбитыми осколками льда – для новичков даже существуют специальные прозрачные забрала для касок. Но в основном травмы случаются на соревнованиях, особенно на скорость. Многие бегают вместо ледорубов с фифами. Фифа – остро заточенный крюк наподобие мясницкого. Причем заточен он настолько остро, что достаточно просто прижать его острием ко льду и нагрузить – и он уже входит в лед. Случается, что на скорости ледолаз чуть изменяет угол наклона – и фифа пробивает лед насквозь, вонзаясь в тело. Как правило, страдают ноги. Для предотвращения этого некоторые пользуются наколенниками. А так это вполне приятный и безопасный вид активно-экстремального отдыха.

то, в принципе, им может заниматься любой здоровый человек, не занимавшийся раньше ни альпинизмом, ни скалолазанием, даже не обладающий какой-то особой физической подготовкой. Так что с этой точки зрения оно более открыто для "широкой общественности", чем скалолазание, главное — найти подходящее место. Конечно, бывает нависающий лед — но он встречается довольно редко, а в основном ледопады попадаются вертикальные или даже пологие. Поэтому, надев кошки, взяв стандартные ледорубы с темляками, которые позволят отдохнуть рукам, и заручившись помощью инструктора, который повесит страховочную веревку и расскажет тебе что, куда и как, вполне можно попробовать лазить по льду.

> К лазанию соло я отношусь отрицательно: нет 100%-ной гарантии, что даже на том маршруте, который ты лазил десятки раз, не сломается зацепка, не выпадет камень, то есть не случится то, что нельзя предугадать и проконтролировать. Чувство ответственности за родных, друзей должно превалировать над стремлением получить острые ощущения от такого рода экстрима".



Это очень распространено в США и Канаде — подобные ледолазные школы там называются "клиниками". (Вовсе не потому, что незадачливых ледолазов-любителей оттуда пачками отправляют на лечение с различными травмами). Никогда не лазившие люди приезжают на выходные группами с гидами и инструкторами — и лазят в свое удовольствие. По сравнению со скалолазанием, в ледолазании делать первые шаги гораздо проще — тебе показывают элементарную технику, а дальше ты просто переставляешь руки и ноги. Основная проблема для начинающих тут в снаряжении — оно стоит достаточно дорого, поэтому новички берут его напрокат.

Переучиваться со скалолазания на ледолазание довольно легко. Эти виды спорта очень схожи по тренировочным нагрузкам, в ледолазании используются те же выносливость, сила и координация движений, что и в скалолазании, главные же отличия — это холод и большой вес снаряжения, которое несет на себе ледолаз. Тутто и начинаются проблемы. Не каждый скалолаз может уверенно чувствовать себя во всей этой экипировке. По словам Евгения Кривошейцева, многие начинавшие параллельно с ним известные скалолазы оставили ледолазание по той причине, что они не чувствовали своего тела, не могли в достаточной степени его контролировать из-за обилия снаряжения. Ну и, конечно же, серьезным препятствием является холод — не все могут его выдержать, перетерпеть, когда при температуре -30 по Цельсию отмерзают руки. Надо либо научиться разогреваться, либо просто привыкнуть. Поэтому в ледолазании остается небольшой процент скалолазов. ■

Необходимый минимум ледолазного снаряжения:

Система	400 грн.
Пара ледорубов	3 000 грн.
Кошки	1 000 грн.
Каска	400 грн.
Перчатки	200 грн.
Ботинки	1 800 грн.
Веревка	1 000 грн.
Оттяжки	100 грн.
Ледобурные крючья	500 грн.

Схема тренировок:

- **2 дня лазания,** день отдыха,
- **3 дня лазания,** день отдыха.

В дни отдыха обязательно провожу небольшую кардиотренировку на свежем воздухе: бег (5-6 км), плавание (1 км) или велосипед (час).

- **Любимые упражнения** – подтягивания разными хватами, различные упражнения для брюшного пресса. Не очень люблю заниматься с отягощениями, стараюсь подбирать упражнения, не требующие дополнительного оборудования.

Лазание по скалам дает равномерную нагрузку, развивает все группы мышц. Естественные движения укрепляют мышцы без потери их эластичности. Каждая трасса непохожа на другие и требует разной техники движения, особых приемов".

МЕСТА

В Украине мест для ледолазания не так уж много. Но основная проблема – мало энтузиастов. Планы залить искуственную башню для ледолазания из-за гибели в горах задумавшего этот проект так и остались в планах, поэтому лазить можно только по немногим естественным ледопадам. Как правило, это замерзшие водопады . Есть несколько ледопадов на Подолье, также ледолазы облюбовали крымский водопад Учан-Су, но теплые зимы не дают использовать имеющиеся ресурсы в полном объеме. Из ближнего зарубежья очень хорош в этом плане Кавказ и Татры. Ну и конечно же, настоящее раздолье в Альпах, которые изобилуют специально оборудованными для ледолазания долинами, в которых водятся инструкторы и имеются пункты проката снаряжения.

В Украине ледолазанием занимаются в основном альпинисты, готовясь к восхождениям. Спортсменов-ледолазов в Украине очень мало. Старейший ледолаз Украины (в смысле стажа) – Евгений Кривошейцев, имеющий 6 лет ледолазного опыта.

КУДА ПОДАТЬСЯ НАЧИНАЮЩЕМУ ЛЕДОЛАЗУ?

Для тех, кто хочет полазить, не имея своего снаряжения, самым простым вариантом будет поехать в Польшу или в Европу, где есть специально оборудованные долины. Другой вариант – найти водопад, запомнить место и ждать морозов, а между делом навести справки по альпклубам и скалолазным секциям насчет инструкторов и снаряжения напрокат. Например, через форум украинского скалолазного портала Extreme.ua .

ОПЕРАЦИЯ НА МОЗГЕ

ЕСЛИ ТЫ НАУЧИШЬСЯ РАЗБИРАТЬСЯ В ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ ДЕВУШКИ, ТЫ НИКОГДА НЕ СТОЛКНЕШЬСЯ С ОБЛОМАМИ И РАЗОЧАРОВАНИЯМИ. КОНЕЧНО, ЖЕНСКИЙ МОЗГ – СЛОЖНАЯ ШТУКА. НО У НАС ДЛЯ ТЕБЯ ЕСТЬ ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С НИМ.

ЕЕ ГЛАЗА ГОВОРЯТ "МОЖЕТ БЫТЬ", А МОЗГ В ЭТО ВРЕМЯ ДУМАЕТ...

— Хорошие ли у него ГЕНЫ?..

— К ЧЕМУ ЭТА *СПЕШКА?..*

— НЕТ, А ВСЕ-ТАКИ ХОРОШИЕ ЛИ У НЕГО ГЕНЫ?..

— Куда это он полез рукой?..

— У НАС МОЖЕТ БЫТЬ **СЕКС...** НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ, ИЛИ НИКОГДА...

*— А вдруг **Я** забеременею?..*

— А УВАЖАЕТ ЛИ ОН МЕНЯ?..

— Будет ли он помогать мне *растить детей?..*

— ТОЛСТЫЙ ЛИ У НЕГО БУМАЖНИК?..

— О НЕТ. ЧТО, ПРЯМО СЕЙЧАС?..

До рождения твои мозги были женскими

Да, звучит диковато, но это так. На протяжении первых двух месяцев мозг каждого эмбриона развивается как женский. И если у зародыша женские гены, его мозг и дальше продолжает спокойно и гладко развиваться в том же направлении. Но в случае, подобном твоему, на третьем месяце все становится с ног на голову — вместо того чтобы из эмбриона получилась еще одна прекрасная девочка, из него вырастает чудовище с волосатыми ногами — то есть такой, как ты, красавец мужчина. А все потому, что на этом сроке твои, пока еще до неприличия мелкие, тестикулы начинают выделять тестостерон и этот гормон меняет твое развивающееся тело. В частности, он влияет на мозг: блокирует развитие одних его участков и, наоборот, стимулирует другие — в частности, ту его часть, которая отвечает за твой сексуальный аппетит.

Это только начало: после рождения "сексуальные" области твоего мужского мозга продолжают расти и развиваться. Участок гипоталамуса, управляющий сексуальными устремлениями, продолжает увеличиваться и в подростковом возрасте — пока наконец ты не станешь взрослым мужчиной. Ученые пока не определили его точный размер у человека, но у самцов других млекопитающих он в семь раз больше, чем у самок. Согласно новейшим исследованиям, "сексобласть" в обычном мужском мозге активизируется раз в минуту, что гораздо чаще, чем в женском.

Тем не менее не зря говорят, что самый важный сексуальный орган в теле женщины — ее мозг. Это, утверждают психологи, не просто клише, а биологический факт. И при этом средний мужчина не имеет ни малейшего представления о том, как этот орган функционирует. А зря: если научишься разбираться в его механизме, сможешь избежать массы недоразумений и проблем, а также получать гораздо больше удовольствия и — назовем вещи своими именами — выгоды в отношениях с женским полом. И самое приятное в этом то, что выгода эта не односторонняя: девушка, которой повезет иметь с тобой дело, будет получать такую же, как и ты, увеличенную порцию удовольствия от ваших отношений. Причем не только в постели.

[УРОК ПЕРВЫЙ]

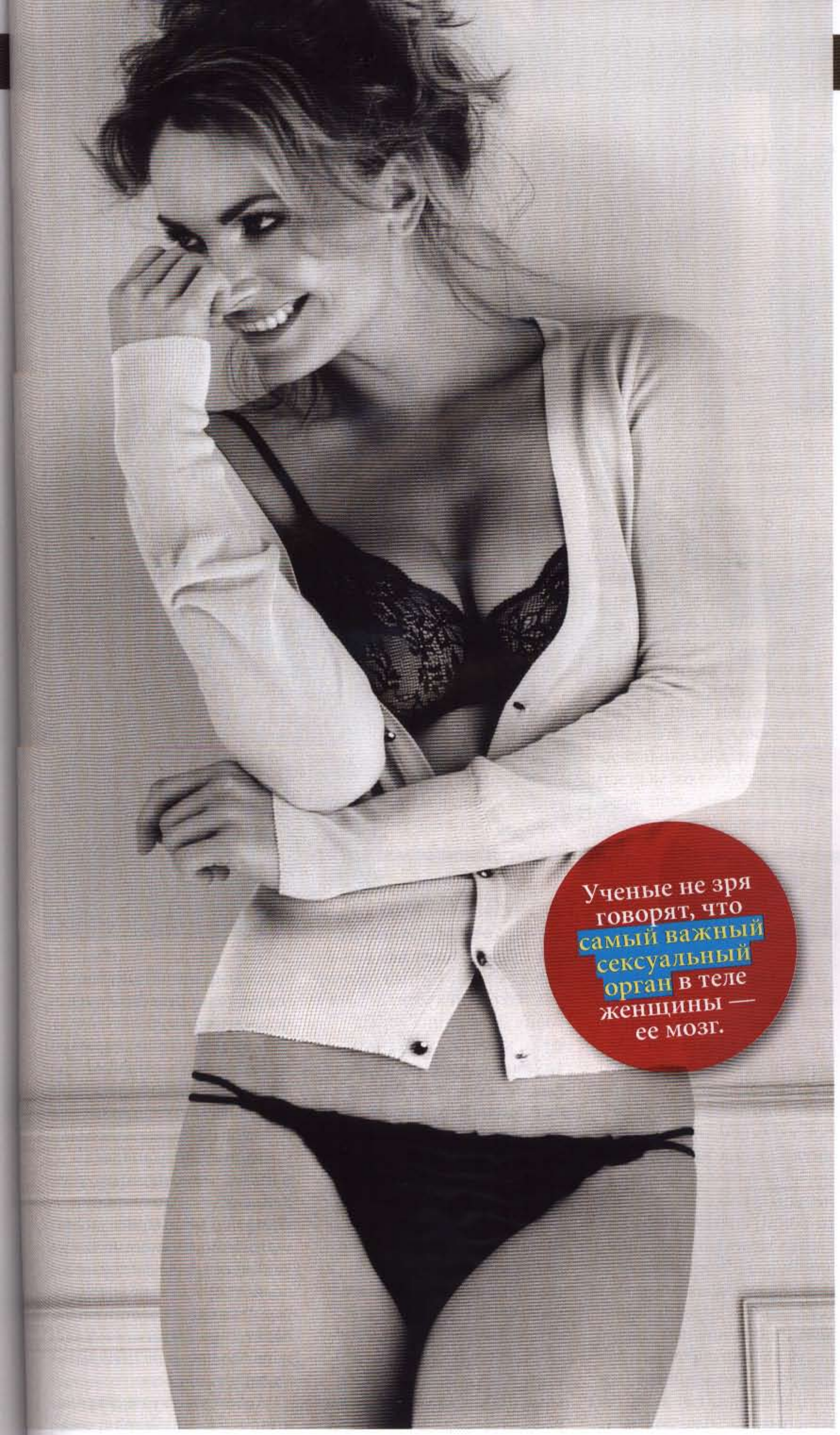
ЛЮБОВЬ NO PASARAN

Объем мозга у женщин примерно на 10% меньше, чем у мужчин. Но только орангутанги считают, что это доказательство интеллектуального превосходства мужчин. Тут как раз один из тех случаев, когда размер не главное. Нейронов в мозгу у девушек не меньше, чем у парней, — они просто плотнее упакованы. И некоторые участки мозга, особенно те, которые отвечают за любовь, секс и воспитание детей, отличаются у женщин и мужчин не меньше, чем те места тела, которые расположены ниже пояса. Каждый мозг напичкан довольно сложными представлениями, согласно которым особь получает удовлетворение от, говоря научным языком, выполнения своей половой функции. И эти представления могут отличаться настолько, что у двух особей разного пола могут возникнуть неразрешимые проблемы в том, как именно процесс "выполнения функции" должен происходить.

Скажем проще: это те проблемы, которые почему-то иногда возникают, когда ты наконец-то оказываешься один на один с новой знакомой, с которой у вас обоюдное "хочу". И с которой, казалось бы, никаких недоразумений возникнуть не должно. Все условия есть, все препятствия устранены, вы наедине, и поначалу все идет как нельзя лучше. Начинаются объятия, поцелуи, ты, предположим, целуешь ее за ушком, ей нравится. Проходит несколько обязательных "подготовительных" минут, и ты двигаешься дальше — твои руки спускаются вниз по ее плечам, заползают под блузку и начинают массажировать ее груди. Она отвечает воркованием, чем еще больше ободряет тебя. У тебя внутри все дрожит от предвкушения того, что должно произойти уже через минуту-две, твои руки, все более уверенные и настойчивые, торопливо опускаются "ниже ватерлинии" — и вдруг, как гром среди ясного неба, звучит ее резкое: "Стоп! Остановись сейчас же!"

Как это понимать?! В этот момент ты наверняка похож на собачонку, которой задали трепку, когда она уже запустила зубы в сладкий, истекающий соком кусок ветчины, лежащий на кухонном столе. При этом чувствуешь

"ОБЪЕМ МОЗГА У ЖЕНЩИН МЕНЬШЕ, НО ТОЛЬКО ОРАНГУТАНГИ СЧИТАЮТ, ЧТО ЭТО ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПРЕВОСХОДСТВА МУЖЧИН"



себя даже хуже, чем выглядишь, — самым несчастным и одиноким человеком на свете.

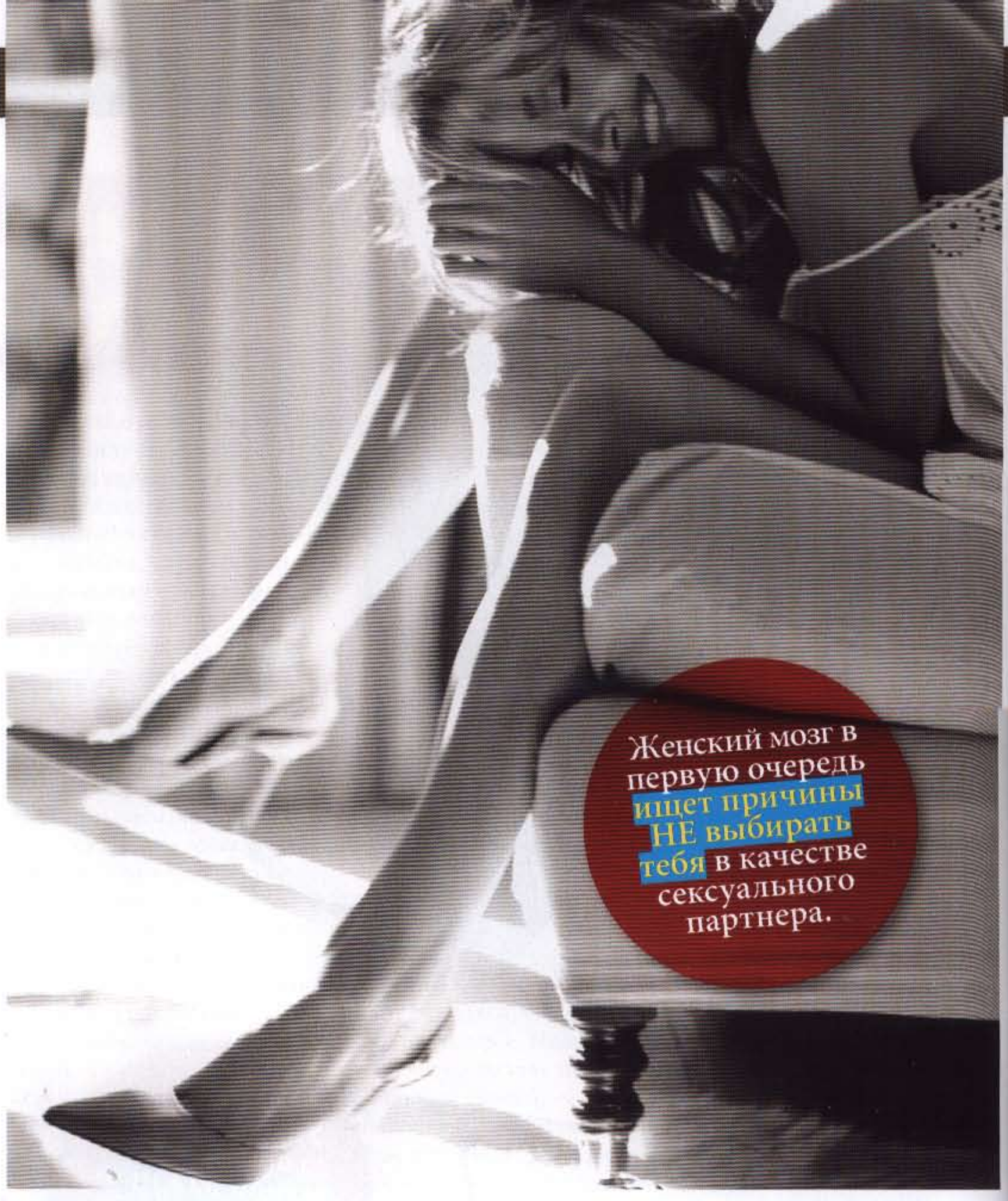
На самом деле ты не одинок. Такие истории так же стары, как сами отношения между полами, и случаются очень и очень часто. Причина — в разном устройстве мозга мужчин и женщин. И если ты будешь понимать эти отличия, твоя рука будет шарить там, где тебе захочется, беспрепятственно. Да и не только рука.

Одно из таких отличий заключается в нервных клетках, которые начинаются у основания твоего головного мозга, тянутся вдоль всего спинного мозга и заканчиваются в половых органах, отвечая за их возбуждение. Ты, возможно, думаешь, что это целая сеть из миллионов таких клеток? На самом деле этих клеток в твоем организме всего три — правда, они хоть и микроскопические в диаметре, но по длине равны твоему спинному мозгу. Как думаешь, три — это мало? Тебе хватит. А вот у твоей девушки, представь себе, всего одна такая клетка. То есть твой секс-нерв втрое толще, чем ее.

На самом деле практически все отличия мужского и женского мозга так или иначе влияют на отношения и секс. Взять, например, переднюю часть коры поясной извилины твоей девушки (anterior cingulate cortex) — именно этим участком мозга она решает, стоит или не стоит ей принимать твое приглашение на романтический вечер у тебя дома. Так вот, у женщин эта часть мозга гораздо больше, чем у мужчин. Ее префронтальная кора, которая помогает избежать ситуаций,

в которых она может "выглядеть дурой", обширнее, чем твоя. Наконец, гиппокамп, отвечающий за память, у нее тоже больше, чем у любого мужчины, — поэтому она, в отличие от тебя, прекрасно помнит все детали вашего свидания, в том числе и те, которые могут насторожить ее мнительную поясную извилину.

Из-за того что женский организм настроен на воспитание детей, самки чаще всего вступают в сексуальную связь с теми самцами, которые, как им кажется, будут им преданными спутниками и помогут растить будущее потомство. Самцы же не заморачиваются такими серьезными вопросами: их интересует сам секс, а не его последствия, поэтому они легко вступают в связь с женщиной независимо от того, похожа ли она на идеальную мамашу его детей. Отсюда и все конфликты и недоразумения между двумя полами. То, что мужики — животные, — чистая правда. Но женщины тоже животные, просто другие: их животная суть проявляет себя не так, как у мужчин, из-за глубокой разницы в психике.



[УРОК ВТОРОЙ]

ЩЕКОТКА В ЕЕ БРЮШКЕ

Вернемся к тому самому свиданию, когда девушка отшила тебя в тот самый момент, когда все, казалось, складывалось наилучшим образом. С чего началась ее симпатия к тебе? Давай разберем весь механизм зарождения этого процесса по винтику.

Если речь идет о совместном ужине в ресторане, это вполне могло случиться где-то между салатом "Цезарь" и, скажем, омаром с коктейлем из зеленых овощей. Она встретилась с тобой взглядом, что-то "щелкнуло", и она "молнией" послала твой портрет по нервным волокнам латерального коленчатого ядра своего мозга к зрительной зоне коры. Кора ее полушарий — а это высший этаж ее мозга — тут же произвела молниеносный анализ доставленного изображения. И — наши поздравления! — вердикт ее коры был максимально благоприятен для тебя: ты был оценен как лакомый кусок. Ее мозговая миндалина вспыхнула, как спичка, а гипоталамус открыл тестостероновые краны — и освобожденный гормон тут же вызвал сексуальное возбуждение, которое девушки описывают как дрожь в животе (а некоторые — как щекотку в брюшке). Эти ощущения вызваны "хлюпаньем" пульсирующей крови, притекающей к органам низа живота и таза. Возможно, именно благодаря такой особенности женщин островковая доля их мозга, обрабатывающая все реакции, связанные с внутренними органами, больше по размеру и активнее, чем у мужчин.

Вообще можно сказать, что женский мозг ищет причины НЕ выбирать тебя в качестве сексуального партнера. И в тот момент, когда девушка западает на тебя, повышенный уровень тестостерона и допамина на время приглушают бдительность придирчивых частей ее мозга, которые должны заставлять ее быть осторожнее и взвешивать все риски. С этого момента твоя задача — не облажаться, только и всего.

Почему же это женщина, видя тебя, ощущает дрожь

“УМИРАЯ, ЗИГМУНД ФРЕЙД ПРОШЕПТАЛ ВОПРОС: “ЧЕГО ЖЕ ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ?” СООБЩАЕМ ТЕБЕ: ЖЕНЩИНЫ ХОТЯТ, ЧТОБЫ ТЫ НЕ ТОРОПИЛСЯ”

в животе и делает выбор в твою пользу? Симпатия, возникшая, казалось бы, случайно, в основном чистая биология. Согласно исследованиям психологов Техасского университета, качества, которые привлекают женщин в мужчинах, крепко вшиты в их мозг.

Например, подавляющее большинство девушек разных наций и культур почти всегда предпочитают мужчин немного старших (в среднем на 3-5 лет) и более высоких (обычно на 10 см). Кроме того, большинству более небезразлична толщина бумажника мужчины и его репутация, чем какая-либо часть его тела.

Но все эти факторы не так важны, как обусловленная эволюцией логика, которая стоит за ними. Естественно, женщину радует не столько сама по себе обеспеченность ее избранника, сколько тот факт, что он готов тратить эти деньги на нее. В общем, она ищет зрелого и ответственного партнера, а не просто самца, у которого было больше дней рождения, чем у нее. Это как у птичек: если самец построил для самки гнездо — это значит, что у него серьезные намерения. А самец человека может немного схитрить и сознательно послать подобный сигнал, предложив оплатить счет в ресторане.

Большинство представлений о внешней привлекательности (то есть все, что заставляет ее оценить тебя как красавчика) тоже заранее подробно прописано в ее мозгу. Главное требование — симметричность лица и тела, а также симметрия в одежде и прическе. Так что внимание, парни: ни одна девушка мира не будет в восторге от парня с неровными баками.

[УРОК ТРЕТИЙ]

ОКСИТОЦИН, ТВОЙ СОЮЗНИК

Говорят, что Зигмунд Фрейд, уже будучи на смертном одре, прошептал вопрос: “Чего же хотят женщины?” Старина Зигмунд задался этим вопросом слишком поздно. Сообщаем тебе, пока ты еще не состарился: женщины хотят, чтобы ты не торопился.

Вспомни свои трясущиеся от вожделения руки, тянущиеся к ее райским кущам. Именно эта твоя нетерпеливая алчность все погубила. Во всем виновата она, а также миндалина головного мозга девушки — та самая, которая незадолго до того кричала ее гипоталамусу, что, мол, ты — лакомый кусок. Она молнирует всему мозгу, что срочно нужно что-то решать по поводу твоей слишком уж напористой и ушлой руки. И если решение будет неправильным, это может привести к печальным последствиям для всего ее организма. И мозг посылает сигнал ее рту, который облекает принятое решение в безжалостные слова: “Стоп! Прекрати сейчас же!”

Суть в том, что тебе вряд ли удастся продвинуться дальше поцелуев и объятий, пока ты не снизишь напряжение в миндалине твоей новой знакомой и не заговоришь зубы ее поясной извилине так, чтобы она решила, что ты благонадежен. А это требует времени.

Как все инстинктивные поведенческие реакции, сексуальная сфера контролируется автономной нервной системой (АНС). Это сложная сеть нервных клеток, состоящая из нескольких частей, самые важные из которых — симпатическая и парасимпатическая системы, которые несут разные, а часто и противоположные функции. Можно проиллюстрировать это так: представь, что ты открываешь ящик своего рабочего стола, а там —

Ее главный секс-орган

Познакомься поближе со структурами ее мозга, которые принимают очень важное решение – переспать с тобой или нет.

1. У женщин более обширная, чем у мужчин, префронтальная кора головного мозга – участок, отвечающий как за здравый смысл (“Стоп-стоп, только не здесь!”), так и за совесть (“Да что же это я?! Я ведь замужем!”).

2. Миндалина – нервное ядро, расположенное в толще головного мозга. Она отвечает за вожделение. Поскольку миндалину контролирует префронтальная кора (1), а у парней она меньше, чем у девушек, то именно парни более безрассудны и неосторожны в сексуальных связях.

3. Передняя часть коры поясной извилины головного мозга – “центр сомнения”: здесь взвешиваются все риски сексуальной связи и выносится решение, быть ей или нет. У женщин эта зона мозга больше, чем у мужчин.

4. “Контрольный центр” в гипоталамусе, регулирующий уровень гормона тестостерона в крови, который вызывает сексуальную симпатию по отношению к объекту. У мужчин он гораздо больше, чем у женщин.

5. Островковая доля головного мозга. В ней обрабатываются и контролируются все реакции, касающиеся внутренних органов, в том числе и половых. У женщин она больше и ее активность выше, чем у мужчин.

6. Гиппокамп, “карта памяти” головного мозга, у женщин тоже больше и работает лучше. Именно поэтому твоя девушка так прекрасно помнит то, что ты забыл – обстоятельства вашей первой встречи. А вовсе не потому, что ты безразличный и неромантичный эгоист.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ALISON CASSON

шипящая кобра! Конечно же, твое сердце забьется, как у кролика, а в кровь хлынет адреналин — все это благодаря симпатической нервной системе, которая по такому случаю возбудится не на шутку. Но зато аппетит, в том числе и сексуальный, пропадет у тебя надолго. Дело в том, что сексуальное возбуждение, так же, как и удовольствие от приема пищи и процесс ее переваривания, контролируется исключительно парасимпатической системой, которая в такой ситуации попросту вырубится. А вот если бы ты после изысканного ужина сидел в кресле у камина с бокалом вина в руке, да еще на колени к тебе присела бы прекрасная женщина — тут уж парасимпатическая система твоего организма включилась бы на полную. Сердце у тебя бьется медленно и ровно, ты чувствуешь себя в безопасности, ты уверен в себе и, естественно, готов к любви.

Теперь тебе должно быть понятно, почему твои "резкие движения" испортили ее настрой. Целуя и расслабляя ее, говоря ей комплименты, ты активизируешь ее парасимпатическую нервную систему: она улыбается, отвечает объятиями на твои объятия, говорит воркующим голосом. Импульсы из мозга и от всей поверхности тела (над которой ты сейчас со всем усердием и лаской трудишься) приводят к высвобождению ядреной смеси гормонов и биологически активных веществ, увеличивающих приток крови к половым органам и выделение вагинальных соков. У нее все розовеет, набухает и с минуты на минуту будет готово принять тебя — как вдруг ты делаешь какую-нибудь глупость. Например, слишком форсируешь события. А следовательно, будишь ее миндалину и поясную извилину, затем искра бежит по всей симпатической нервной системе — она активизируется, а парасимпатическая, которую ты так старательно и любовно разогревал, оказывается в глубоком нокауте. А это означает, что вернуть ее возбуждение биологически невозможно. Есть только один способ исправить ситуацию — упорно работать над тем, чтобы влить ей в мозг порцию окситоцина.

> "ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ — ЭТО РАЗГОВОР КЛИТОРА С НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ, КОГДА МОЗГ ОМЫВАЕТСЯ ВЕЩЕСТВАМИ, ВЫЗЫВАЮЩИМИ СОСТОЯНИЕ КАЙФА"

Любовь, желание и сексуальное удовлетворение появляются благодаря воздействию на мозг специальных веществ — лиганд. Мужская лиганда — это вазопрессин: его уровень резко повышается во время занятия сексом, вызывая сильное желание. Женская же лиганда, окситоцин, производит немного другой эффект: благодаря ему у девушки появляется ощущение комфорта и доверия. Поэтому наилучший способ успокоить ее поясную извилину и снова завести ее парасимпатическую нервную систему — это поднять ее уровень окситоцина.

Как это сделать? Начни с долгих, тесных объятий. Американские исследователи определили, что объятия вызывают у женщин повышение концентрации окситоцина в мозгу — но только при условии, если они длятся не менее 20 секунд. Такой же эффект производит все то, что называется предварительными ласками, — если ты делаешь это достаточно долго и с душой.

Окситоцин обладает на редкость обезоруживающим эффектом на женщин. Исследования на животных показали, что особи женского пола после введения им этого вещества забывают про всякую осторожность и отдаются любому подвернувшемуся самцу.

[УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ]

ЛЮБОВЬ И ЭКСТАЗ

Женский оргазм — одна из загадок природы, в которой ученые только начинают разбираться. По сути, это разговор клитора с нервной системой, который случается, когда мозг омывается веществами, отвечающими за состояние кайфа. Исследователи доказали, что для того, чтобы женщина достигла оргазма, нужен особый режим работы симпатической нервной системы. А именно, для того, чтобы женщина могла возбудиться, эта система должна быть отключена. Но перед оргазмом ее необходимо снова "включить", иначе ничего не получится. Только благодаря работе симпатической системы возможны сильные сокращения мышц таза женщины, сопровождающие оргазм.

Миндалина же должна быть не просто расслаблена, как в начале полового акта, а отключена полностью. Все, что отвлекает ее в этот момент: плохой запах из твоего рта, твои неуклю-

7 шагов в ее спальню

Научись быть ее проводником на этом сложном гормональном и эмоциональном пути, и она ни в чем тебе не откажет.

1. Вы встречаетесь взглядом. Твой "фотоснимок" летит по нервным волокнам ее латерального коленчатого ядра к зрительной зоне коры, расположенной в задней части ее мозга.

2. Кора ее полушарий, отвечающая за все логические решения, моментально оценивает, годишься ли ты ей в качестве пары.

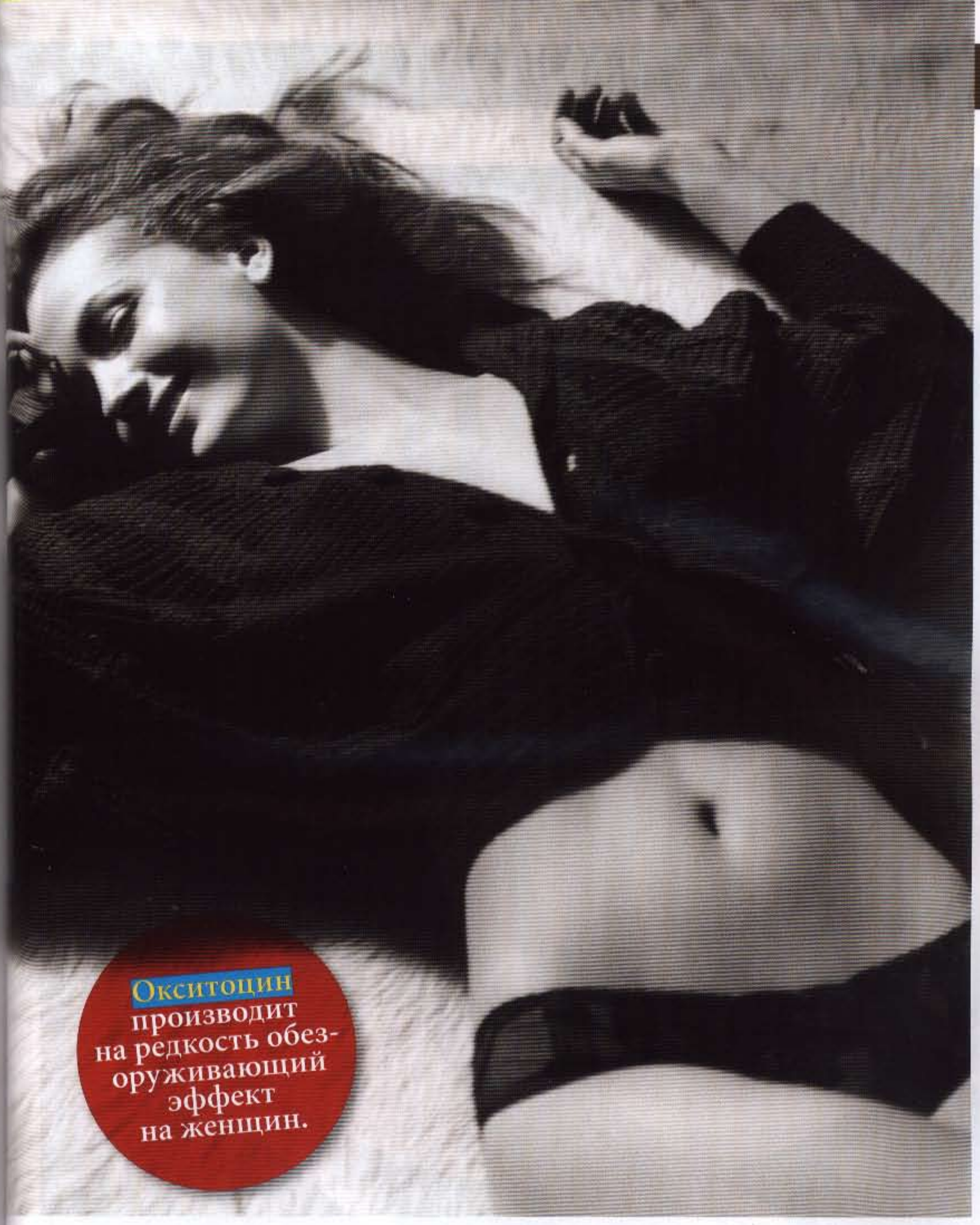
3. Если кора ее полушарий довольна тем, что она видит...

4. ...сигнал об этом передается ее вспыльчивой миндалине, та сообщает благую весть...

5. ...гипоталамусу. Этот орган, контролирующий ее гормональный фон, вырабатывает тестостерон, который...

6. ...попадает в "центр сомнения" ее мозга — переднюю часть коры поясной извилины — и заставляет ее расслабиться и не мешать хозяйке получать удовольствие.

7. Она почувствовала, что ты ее сексуально привлекаешь. Ее гипоталамус начинает подготовку к сексу: по его приказу кровь начинает пульсировать в ее животе, готовая прилить к ее влагалищу. Но если ты будешь слишком тороплив и напорист, ее миндалина взвоет сиреной, подняв на ноги переднюю часть поясной извилины. И тогда ты сможешь рассчитывать только на мастурбацию у себя дома.



жие движения, посторонний шум — будит миндалину и переднюю часть поясной извилины и делает оргазм невозможным.

В поисках оргазма у пары есть как минимум один союзник — любовь. Доза любви помогает в этой ситуации не хуже, чем доза экстази — а этот препарат снижает способность миндалины подавать нам сигнал тревоги в случае очевидной опасности и подавляет скепсис коры поясной извилины в отношении возможных рисков. Так вот, как экстази, так и любовь делают человека легкомысленным в отношении возможных последствий его или ее действий. В общем, превращает его или ее в дурака по определению.

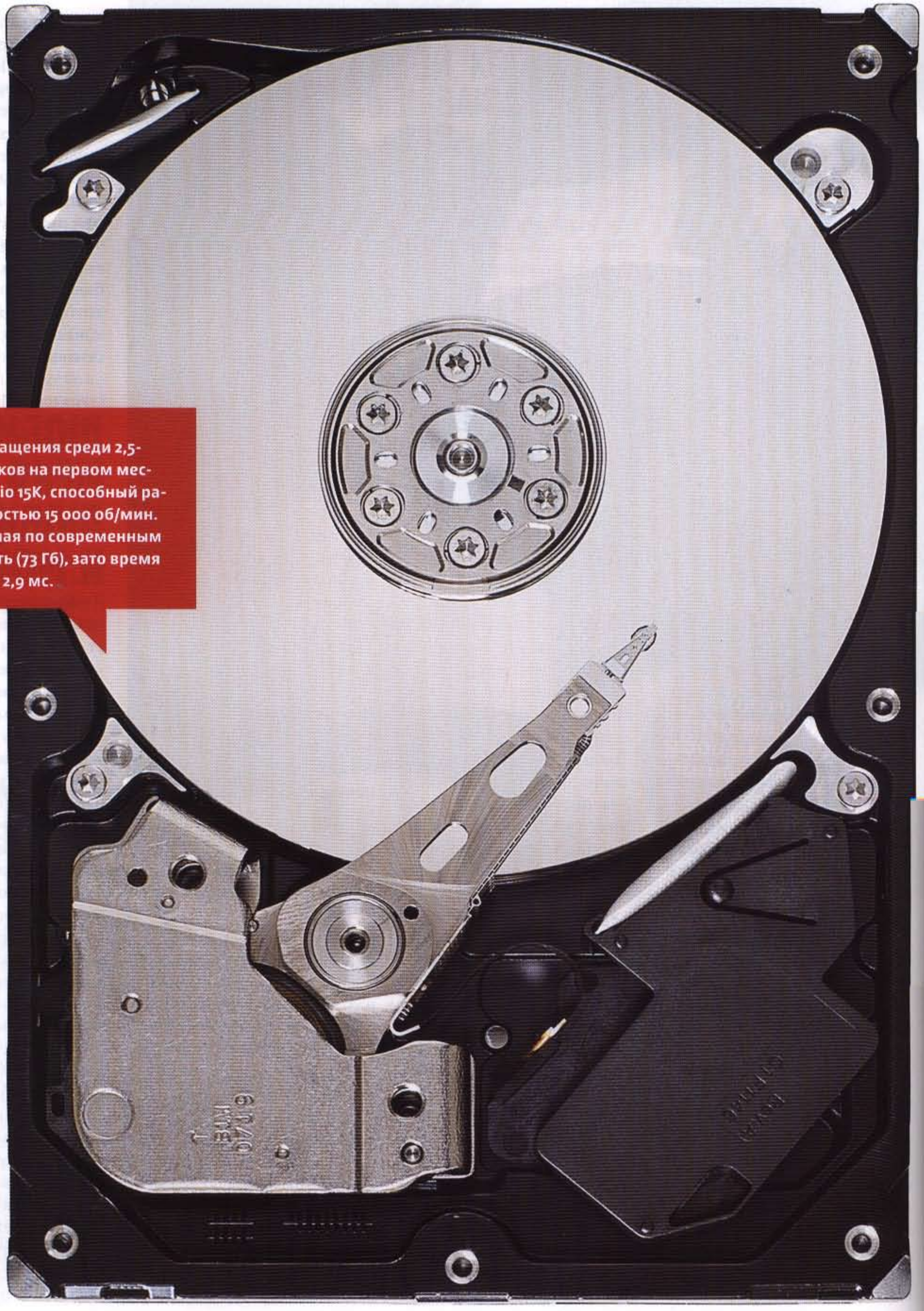
Если девушка влюблена в тебя, как дурочка, многие твои недостатки останутся незамеченными — по крайней мере, до поры до времени. Это не значит, что если девушка любит, то она обязана кончать по умолчанию. Но это объясняет, почему лучшие минуты в постели по всему миру выпадают именно на долю тех, кто находится на самой ранней, самой романтичной стадии влюбленности.

Такая сложная эмоция как влюбленность вызывается целым комплексом лиганд, и окситоцин, допамин и тестостерон — всего лишь одни из немногих. Ученые постоянно открывают новые вещества и их эффекты. Причем последние исследования показывают не только откуда берется состояние любовной ослепленности, но и почему и как оно пропадает. Итальянские медики обнаружили, что уровень вещества "фактор роста нервных клеток", называемого еще "молекулой любви", у пары влюбленных, которые вместе год или два, значительно выше, чем у одиноких. В то же время у пар, которые вместе более двух лет, и у людей, которые никого не любят, концентрация этого вещества одинакова.

[УРОК ПЯТЫЙ]

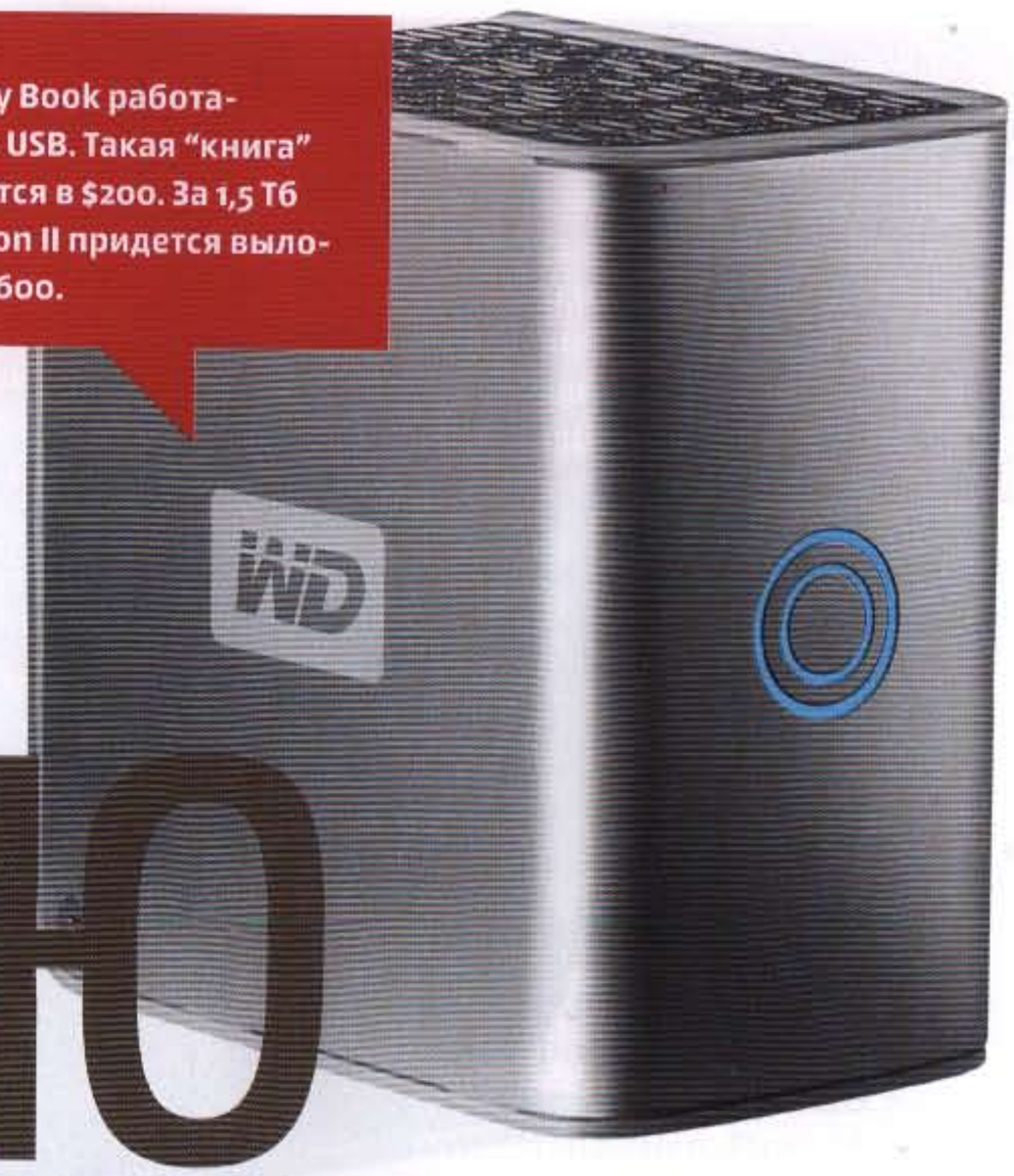
ЛЮБИШЬ МЕНЯ — ЛЮБИ И МОЙ МОЗГ

Любую молодую пару в той или иной степени ожидает неприятный сюрприз — момент, когда влюбленные замечают, что сила эффекта допаминового секс-эликсира со временем начинает снижаться. На самом деле такое снижение не означает, что их роман скоро закончится. Люди продолжают любить друг друга не менее сильно, просто немного иначе. Теплая и спокойная любовь тех, кто вместе много лет, совсем не похожа на пожар страсти, в котором они горели в начале своей связи. Она подпитывается в основном высоким уровнем окситоцина, который выделяется благодаря постоянной физической близости. Любое занятие, которое объединяет двоих, — например, ты читаешь книгу, а она положила голову тебе на колени, или вы смотрите телевизор, склонившись друг к другу, — вызывает всплеск выработки этого вещества. ■



По скорости вращения среди 2,5-дюймовых дисков на первом месте Seagate Savvio 15K, способный работать со скоростью 15 000 об/мин. У него небольшая по современным меркам емкость (73 Гб), зато время поиска – всего 2,9 мс.

НА ДОБРУЮ ПАМЯТЬ



Western Digital My Book работает и с FireWire, и с USB. Такая "книга" на 500 Гб обойдется в $200. За 1,5 Тб My Book Pro Edition II придется выложить минимум $600.

Каждый год в мире рождаются 80 000 000 человек. А в мире виртуальном — 5 000 000 терабайт данных. Куда селить все эти файлы, чем их защищать и как убивать ненужные, выяснил Сергей Лаврентьев.

Жестко!

Согласно исследованиям ученых Калифорнийского университета в Беркли, 92% информации сегодня хранится на жестких дисках. Плюсы HDD очевидны: это емкий носитель, который будет служить долго и работать быстро. Кроме того, емкость жестких дисков растет быстрее цен на нефть. Сегодня рекордсмен — компания Seagate, разместившая на одном квадратном дюйме диска 421 Гб информации. Однако в цифровом мире рекорды держатся недолго. Fujitsu уже объявила, что скоро выпустит 3,5-дюймовый диск емкостью 5 Тб. Это значит, что плотность записи достигнет одного терабайта на квадратный дюйм. Причем, как считают физики из Хьюстонского университета, дальнейшее развитие паттерной технологии (уменьшение частиц информации с усилением их изоляции) позволит в итоге запихнуть на один диск до 40 Тб. Что касается скорости вращения, пока максимум — 15 000 об/мин. Для ноутбуков показатели, естественно, скромнее — на 2,5-дюймовые диски портативных компьютеров помещается не более 300 Гб.

Вопросы связи

Как бы ни росли возможности жестких дисков, появление цифровых фотоаппаратов, камер и плееров свело все их достижения на нет — места для медиаархивов требуется все больше. Поэтому многие предпочитают держать все, что нажито непосильным цифровым трудом, на отдельном носителе информации.

Проще всего установить в медиацентр или другой компьютер домашней сети несколько жестких дисков большого объема. Ты получишь высокую производительность, универ-

Жесткий диск Seagate eSATA может работать с файлами со скоростью 300 Мбит/сек. Видео высокой четкости, огромные фото- и аудиоархивы – все это будет просто летать по твоему компьютеру. Емкость 500 Гб, кэш – 16 Мб, скорость вращения диска – 7200 об/мин. Цена: $250.

сальность конфигураций и пару существенных минусов: такие диски требуют охлаждения, что вызывает шум, а про мобильность речь вообще не идет. Гораздо легче на подъем внешние накопители. С начала 80-х годов их емкость удваивалась каждые три года, а цена с такой же периодичностью вдвое снижалась. Сегодня имеет смысл серьезно рассматривать USB, FireWire и SATA-накопители. Варианты с SATA-подключением из этой троицы самые быстрые (SATA1 — 1,5 Гбит/сек, SATA2 — 3 Гбит/сек), но требуют отдельного питания: у твоего компьютера будет еще один шнур, а одной свободной розеткой в комнате станет меньше. Однако за скорость работы такому диску можно простить все, особенно если часто приходится переписывать большие объемы информации и надоело терять время, следя за процессом копирования.

На втором месте по скорости работы — FireWire 800 (интерфейс IEEE 1394b). Пропускная способность до 800 Мбит/сек и возможность питания жесткого диска через тот же шнур, которым он подключен к компьютеру, — явные плюсы таких устройств. Их слабые стороны — то, что FireWire менее распространен, чем тот же USB. Такие порты обычно присутствуют (если вообще присутствуют) в количестве одного или двух на PC, в то время как USB будет в 2-3 раза больше. Если ты планируешь часто подключать переносной диск к разным компьютерам, лучше всего выбрать USB: хотя максимальная скорость передачи данных будет 480 Мбит/сек, зато опасность не найти на PC подходящий порт сводится практически к нулю.

Впрочем, к счастью, от проблемы выбора между FireWire и USB избавляют универсальные модели, поддерживающие оба эти формата. Скорее всего, именно такой жесткий диск будет оптимальным выбором. Дома, например, он позволит получить лучшую скорость за счет FireWire, а на работе или в гостях, где такого порта не найдется, пригодится USB.

Еще один вариант хранения данных своего медиаархива — сетевые накопители (NAS). Эти достаточно небольшие устройства обычно содержат от одного до четырех жестких дисков и подключаются в локальную сеть. По сетевому кабелю они могут общаться с твоим компьютером на скорости 18-20 Мбит/сек. И хотя по скорости этот вариант проигрывает другим, он не так дорог, как отдельный компьютер, и поддерживает одновременную работу с несколькими юзерами без драйверов и необходимости установки операционной системы. Конечно, можно выделить для хранения данных и свой старый PC, настроив его как домашний сервер, но это требует гораздо больше возни.

Что-то с памятью моей...

Потеря "цифровой памяти" — беда, от которой лучше защититься заранее. Поэтому диск должен хранить файлы, как хороший сейф — деньги. Если ты хочешь ограничиться одним внешним накопителем в доме, то неплохо бы иметь возможность инсталляции в него как минимум двух жестких дисков. Несколько дисков позволят использовать зеркалирование (RAID1). Второй диск будет клоном первого и всегда сможет заменить его, если основной HDD "заболеет" или "умрет". Существуют и более сложные схемы создания RAID-массивов. Все зависит от целей, числа используемых дисков и их емкости. Кстати, RAID может поднять скорость работы всей системы — если данные распределены по разным дискам, доступ к ним происходит быстрее.

Рекорд по емкости жестких дисков среди ноутбуков (2,5-дюймовые носители) принадлежит модели MHX2300BT от Fujitsu. При сравнительно невысокой скорости – 4200 об/мин он позволяет записывать до 300 Гб данных. Так как для портативных компьютеров энергопотребление – тоже важный фактор, нельзя не упомянуть, что эта модель ест всего 1,6 Вт.

Если постоянный обмен данными с партнерами – неизбежная часть работы, лучше выбрать модель с оригинальным дизайном. Жесткий диск Prestigio Data Safe II не может похвастать какими-то рекордными показателями (максимальная емкость его 2,5-дюймового диска – 160 Гб), зато отделанный кожей корпус производит весьма солидное впечатление. Подержишь такой в руках, и уже не жалко $225 отдать.

Дистанционное подключение

Об этом надо подумать, если ты соберешься подключаться к стоящему дома диску, находясь на отдыхе или в гостях у друзей. Доступ к информации и управление обычно осуществляются через браузер — самый удобный путь к твоему диску. Для этого нужно использовать утилиты и веб-интерфейс, что идут с ним в комплекте. Большинство дисков довольно просто подключить к сети, а потом обращаться как к FTP-серверу. Но так как сделать это можешь не только ты, то важно защитить свою информацию от хакеров. Лучший вариант — шифрование. Зашифрованная информация не может быть просмотрена, скопирована, уничтожена или повреждена другими пользователями, любопытными коллегами, администраторами или хакерами.

Дополнительно можно применять ключи доступа. За пару сотен баксов не проблема купить готовое "коробочное" решение. После этого комп будет включаться только с USB-ключом, а информация на всех жестких дисках, включая виртуальные, окажется зашифрована.

Флеш-накопители

Главное качество флешек — скорость чтения и записи. Если девайс может работать на скорости 20-25 Мб/с — это хороший результат. Середнячки показывают от 10 и выше. Что касается емкости, то максимум сегодня — 16 Гб. Такая карта обойдется минимум в $300.

CD/DVD/Blu-ray-диски

То, что CD еще живы, — в основном заслуга музыки. В большинстве машин магнитолы еще не научились читать DVD, эта заминка и поддерживает CD на плаву. Впрочем, и DVD чувствуют себя не очень уверенно, ведь уже появились диски, которые называют их будущими убийцами. Blu-ray — новый стандарт, распространение которого сдерживается высокой стоимостью как самих дисков, так и считывающих устройств. К примеру, привод в компьютер для чтения стандарта Blu-ray стоит от $200. А если нужно записывающее устройство — то готовь 600. Впрочем, как показывает история, высокая цена — недостаток временный, тем более что уже сейчас находится достаточно людей, готовых платить за возможность записать на одну болванку до 25 Гб.

Удаление

Бывает, информацию нужно стереть с лица земли так, чтобы не осталось ни следа, ни возможности восстановить файл. Сейчас можно купить специальные устройства, дело жизни которых — зачистки на твоих жестких дисках. Например, Drive eRazer за $100 уберет все те документы, которые слишком много знают. В процессе затирания он удалит не только информацию, но и созданные логические разделы. Удаление информации с 250 Гб жесткого диска займет менее двух часов. ■

JetFlash 2A USB 2.0 – флешка-рекордсмен: 16 Гб разместились в корпусе размером с зажигалку. Чтобы работа с таким объемом данных не превратилась в пытку, скорость чтения – 21 Мбит/сек, записи – 11 Мбит/сек. Цена: $300.

Дискотека 50-х

В 1956 году на XX съезде КПСС развенчали культ личности Сталина, а за океаном в то же самое время начал работать первый жесткий диск. Дело происходило 13 сентября, а назывался девайс RAMAC (Random Access Method of Accounting and Control — метод произвольного доступа и управления). Он получился размером со шкаф, причем "положить" в него можно было всего 5 Мб. Данные хранились на 50 дисках диаметром 24 дюйма, которые вращались с частотой 1200 об/мин. Обмен данными шел со скоростью 9 кбит/сек. Но если все показатели за последние полвека улучшились в тысячи раз, то сам принцип работы остался тем же, как и название — жесткий диск. Всего было выпущено около 1000 RAMAC.

Слово "винчестер" появилось позже. По одной версии, виной тому стало то, что в 1973 году компания IBM открыла фабрику по производству жестких дисков в Великобритании, в городе Винчестер. Правда, есть и еще одна теория — та же IBM и в том же 1973 году выпустила на рынок модель диска 3340, который состоял из двух модулей по 30 Мб каждый, за что и получил прозвище "30-30", по аналогии с названием винтовки "Винчестер 30-30".

НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

НОВЫЙ ГОД БУДЕТ ПРАВИЛЬНО НАЧАТЬ С НОВЫХ ПРИБОРОВ. ВОТ ТОЛЬКО МАЛАЯ ЧАСТЬ ТОГО, ЧТО ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ С ЯНВАРЯ.

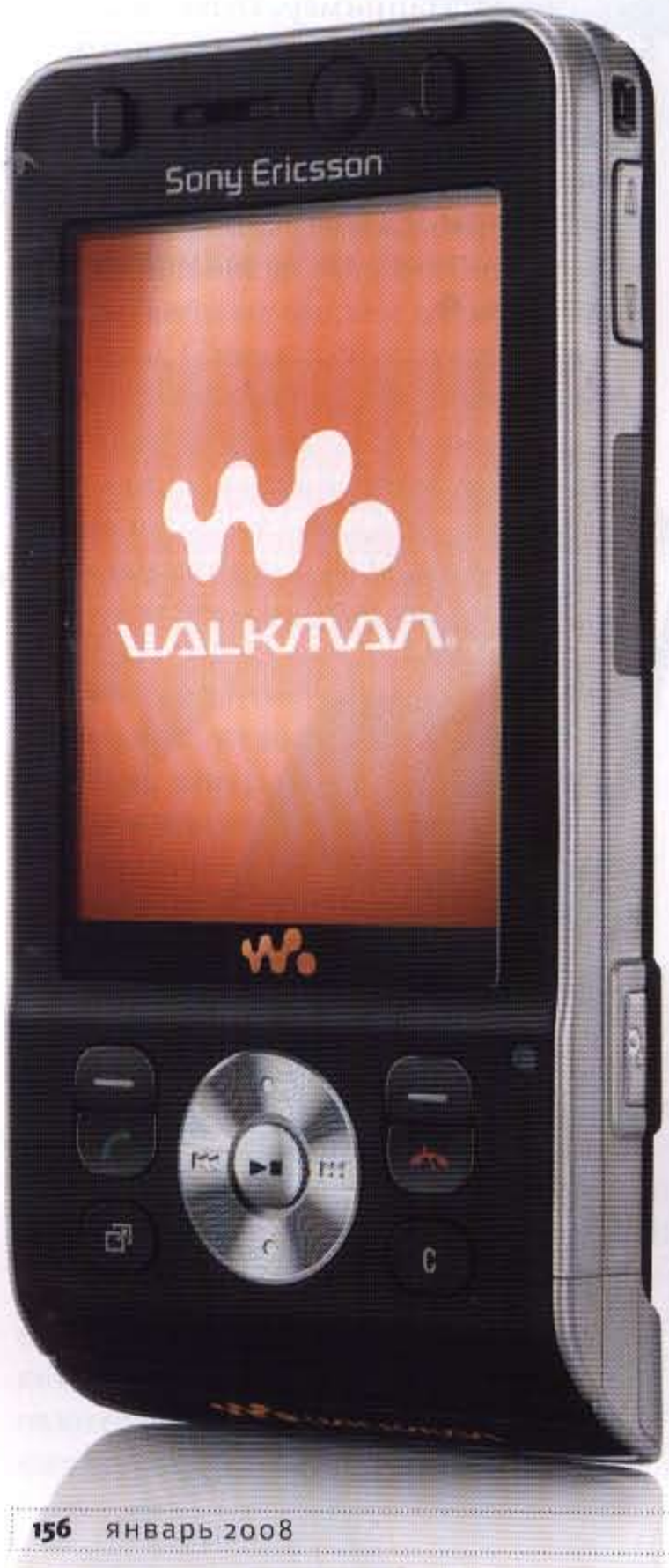
Sony Ericsson W910i

ТЕЛЕПЛЕЕР

Создатели этой модели утверждают, что она подойдет и для прослушивания музыки, и для 3D-игр, и для просмотра видео, и для высокоскоростного доступа к сети. В любом случае с телефоном, который может хранить 800 песен в зависимости от формата, скучно не будет.

Цена уточняется.

- **www.sonyericsson.com.ua**



Pioneer DEH-P7000UB

АВТОМОБИЛЬНЫЙ РЕСИВЕР

К этой штуке можно подключить все что хочешь: и iPod, и телевизор, и DVD-плеер. За качество звука в этом девайсе отвечает усилитель MosFET 50Wx4, 7-полосный эквалайзер GEQ со специальным фильтром низких и высоких частот и электронная система ASR (Advanced Sound Retriever), которая даже обычное mp3 заставляет звучать глубоко и реалистично. **$150**

- **www.pioneer.ua**

Samsung HT-TX250

ДОМАШНИЙ КИНОТЕАТР

TX250 воспроизводит носители всех мыслимых и немыслимых форматов, обеспечивает эффект присутствия, избавляет хозяина от необходимости прибегать к процедурам настройки и не требует соединять различные блоки шнурами, что, согласись, очень удобно. Цифровой HDMI-выход обеспечивает обмен с внешними устройствами без потерь качества, неизбежных для аналоговых портов, а поддержка технологии Anynet+ (HDMI-CEC) дает возможность управлять и телевизором, и кинотеатром с помощью одного пульта. **Цена уточняется.**

- **www.samsung.com/ua**

Panasonic ES249

ОРУЖИЕ ПРОТИВ ЩЕТИНЫ

Panasonic выпустил даже не бритву, а воина-мутанта, профи по борьбе с щетиной. У модели ES249 выросла еще одна бреющая головка, ставшая уже четвертой, а лезвия заточились до недоступного прежде уровня в 0,3 микрона (раньше – 1 мк). Под таким напором щетина капитулирует на 30% быстрее, чем раньше. **1400 грн.**

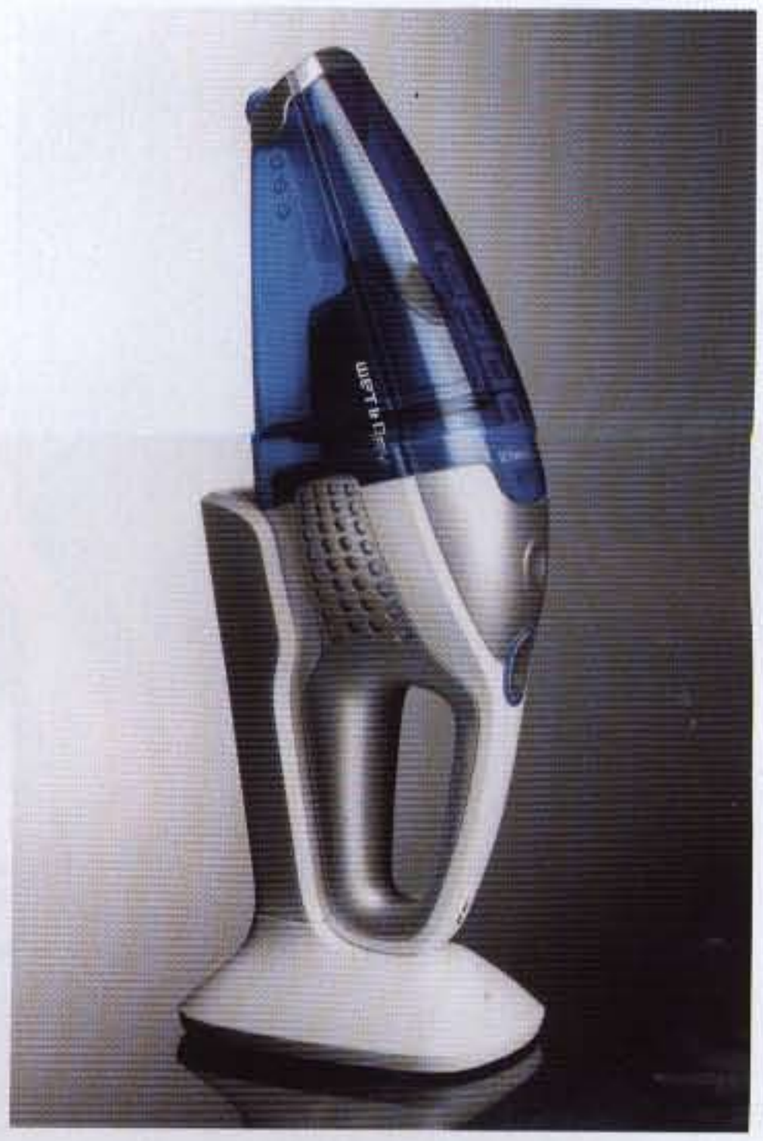
● **http://panasonic.net**

Jabra BT8040

ТЕЛЕФОННЫЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ

Bluetooth-гарнитура – незаменимая в хозяйстве мобильного человека вещь, особенно если работает 6 часов в режиме разговора и 200 часов в режиме ожидания. Ну а если она еще поддерживает функцию Multi-point, позволяющую одновременно работать с двумя устройствами, то это и вовсе предел мечтаний. **499 грн.**

www.jabra.com



Electrolux Rapido Wet&Dry

ПОРТАТИВНЫЙ ПЫЛЕСОС

Беспроводной пылесос Electrolux Rapido Wet&Dry специализируется на проблемах полов, в основном кухонных. Что бы там ни пролилось, ни рассыпалось или ни разбилось – он соберет. Для любых видов мусора у Wet&Dry есть прозрачный контейнер на 500 мл. Воздух чистым сохранит двойная система фильтрации, а не потерять насадки поможет специальный контейнер для их хранения, расположенный прямо на зарядном устройстве пылесоса, которое крепится на стене. **300 грн.**

● **www.electrolux.com**

LG Shine Gold

ЗОЛОТОЙ СЛАЙДЕР

Полное название этого сверкающего слайдера – LG KE970 Shine Gold Edition. Он выполнен из металла, и даже дисплей в режиме ожидания имеет эффект металлического покрытия, из-за чего его можно использовать в качестве зеркала. Корпус этого золотого телефона с причудливым узором на задней крышке всего 13,8 мм, поэтому он, в отличие от золотых слитков, оттягивать карман не будет. **$380**

● **http://ua.lge.com**

Афганистан

перестал быть английской колонией в 1919 году. После нескольких десятилетий относительной стабильности в 1973 году произошел государственный переворот, за которым последовала гражданская война с участием Советской армии. За эти 10 лет погибло более миллиона граждан. Затем несколько противоборствующих групп моджахедов, спонсируемых США, годами дрались между собой за власть, постепенно разрушив инфраструктуру государства. В 1996 году к власти пришли ультраконсервативные талибы, восстановившие порядок путем жестокого террора. В 2001 году талибы были разбиты, но полностью уничтожить повстанцев не удалось. Только в прошлом году талибы убили почти полторы тысячи мирных жителей.

ШТАНГИ ВМЕСТО ПУШЕК: БОДИБИЛДИНГ ПО-АФГАНСКИ

В измученной войнами стране, где даже выжить непросто, люди умудряются заниматься развитием своего тела. Это прекрасный пример для тех из нас, кто не устает находить все новые и новые причины пропустить тренировку.

Ничего не поделаешь — я подписался передать коврик Дэвиду Бекхэму.

Не простой коврик, а настоящую картину с изображением самого Бекхэма. Создатель ковра верит, что, если я передам его англичанину, Бекхэм обязательно поможет афганским спортсменам-инвалидам. Таким же, как и сам мастер — Хаджи Мохаммади. Я понятия не имею, как связаться с Бекхэ- мом.
Почему тогда я ввязался в это?
Хаджи — бывший моджахед. Девять лет он сражался против советских войск, живя на подножном корму. Когда ему было 14, советские солдаты убили его отца, двумя годами позднее — старшего брата. А в 1989 году он сам получил пулю в ногу. Через три дня кое-как обученный афганский врач ее ампутировал. Мясницким ножом. Без анестезии. В 1996 году, когда к власти пришли талибы, они бросили Хаджи в тюрьму за протесты против проводимой ими политики и освободили только после того, как продали его дом и отобрали все деньги.
Ну как я мог ему отказать?

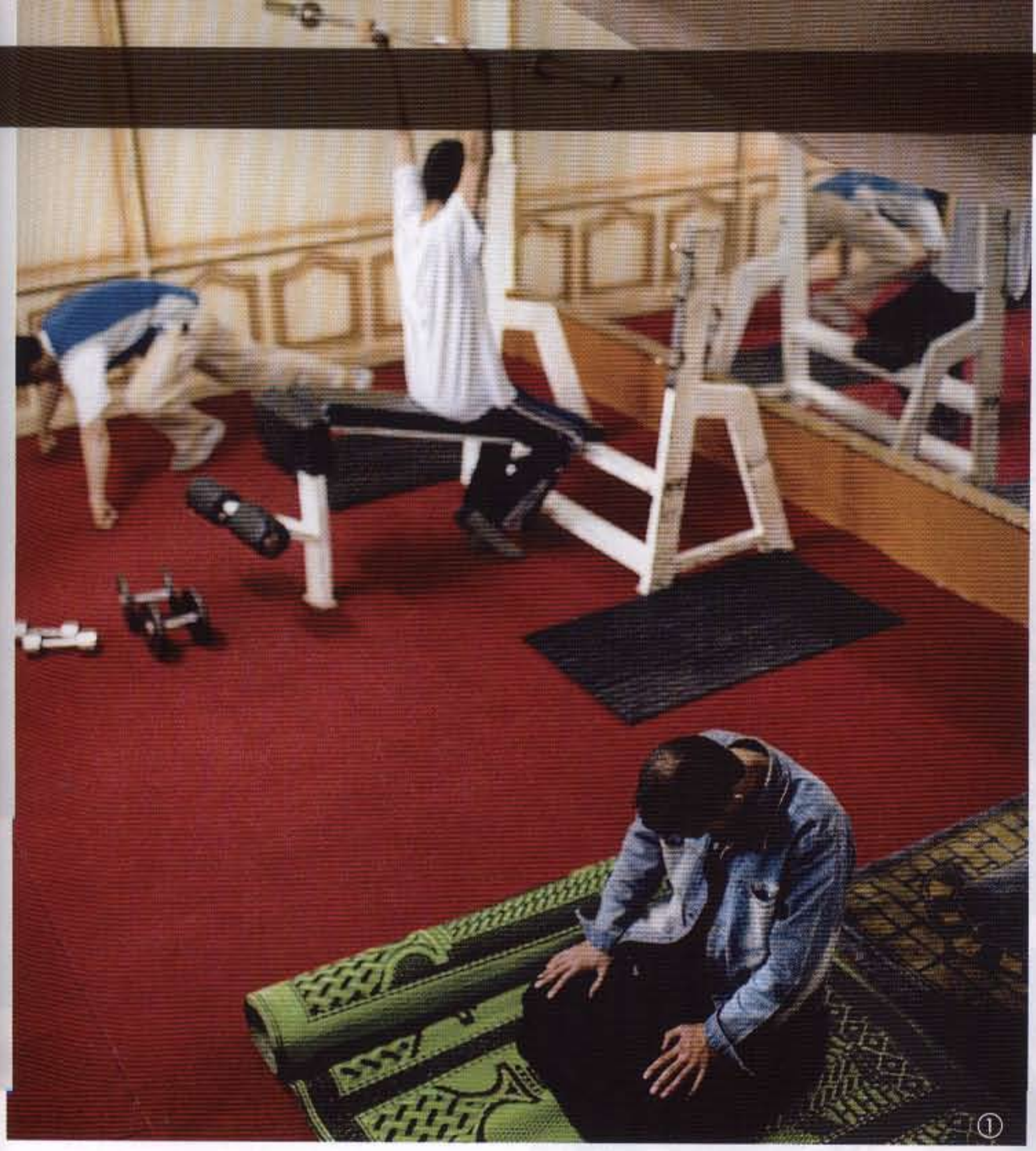
Мы беседуем с Хаджи на кабульском стадионе, где когда-то талибы просто и эффективно решали проблему преступности: отрубали руки за воровство и закидывали камнями за супружескую измену. Когда я заинтересовался причинами повального увлечения бодибилдингом в Афганистане, кто-то дал мне контакты Мохаммади — так мы и познакомились. После падения Талибана в одном только Кабуле открылось 80 новых гимнастических залов — а до этого их было всего 15. Когда идешь по городу, натыкаешься на них повсюду — втиснутые в помещения размером с гараж, с огромными фанерными вывесками, на которых изображены Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулман и другие ударники телесной стройки. Называются они обычно так: "Золотой зал", "Суперзал" и даже "Суперзолотой топзал". Вокруг — разбитые снарядами здания, рядом — магазины, в которых торгуют мешками с цементом и ящиками с углем — товарами, на которые в нынешнем Кабуле наибольший спрос.

Еще несколько свидетельств кабульской фитнес-революции: на витринах магазинов гимнастические причиндалы вытесняют традиционные бурки, быстро растет спрос на протеиновые порошки, а билеты на конкурс "Мистер Афганистан" разметают за месяцы до самого события. Меня не на шутку заинтересовал вопрос: откуда такая повальная мода на бодибилдинг в стране, где 70% населения никогда не наедаются досыта, средний житель не доживает до 45 лет, а уровень загрязнения так высок, что даже после короткой поездки по городу в носу будет черно от пыли? Почему одновременно с тем как религиозные радикалы взрываются в публичных местах, новое поколение афганцев качает мышцы в залах?

Наджибулла Шаиф работает плотником. Ему 21. Он мечтает получить работу инженера. Его приняли в местный университет, но, как единственный добытчик в семье, он не может позволить себе тратить время на учебу. При этом он не жалуется на жизнь, а начинает работу, довольно улыбаясь. И это при том, что каждый день ему приходится вставать до рассвета и идти на частные курсы английского, а затем в гимнастический зал — после завтрака, состоящего из хлеба и чая. Если спросить его об этом, он улыбнется и скажет, что сейчас лето, а летом легче: ведь есть еще и арбузы.

Шаиф занимается в "Суперзале". Зал занимает первый этаж бетонной постройки, которая когда-то была как минимум двух- или трехэтажной. Из развороченной ракетным ударом крыши торчит арматура, а нижняя стена опутана колючей проволокой. Пять лет назад эта развалина приглянулась Аймалу Кабири, чей спортзал на другом конце города отобрали и переделали в религиозную школу. К его счастью, Кабул богат брошенными зданиями. Так что с помощью друзей и клиентов, посещавших еще тот, старый, спортзал, он очистил новое помещение от обломков и заделал дыры в стенах. Сейчас в этом тренажерном клубе с новыми, купленными в кредит тренажерами занимается 400 человек. Членские взносы в переводе с афганской валюты составляют 8 долларов в месяц. Зал, мягко говоря, далек от совершенства. Тут нет кондиционеров и в летние месяцы температура нередко переваливает за 30° С. Зимой же в помещение свободно залетает снег, а температура может опускаться ниже нуля. Но упрямые бодибилдеры все равно приходят и занимаются в шапках и рукавицах.

Откуда такая повальная мода на бодибилдинг в стране, где 70% населения никогда не наедаются досыта?



Ахмед Хамош — тренер этого клуба. Мы сидим в его крохотном кабинете с изображениями западных бодибилдеров и огромным диваном — отражением афганского гостеприимства и признаком того, что афганцы любят отдохнуть. В конце концов, в стране, где безработица превышает 40%, отдыхать для многих почти образ жизни.

"Трудолюбие здесь убито", — говорит Хамош. И это понятно, если вспомнить, что пришлось перенести этой стране за последние 30 лет. Но самому Хамошу так оправдываться ни к чему. Ему 22 года, и он изучает экономику в Кабульском университете. Он планирует построить заводы, чтобы афганцам не приходилось больше работать на улицах; построить жилье, чтобы народ больше не жил в руинах; построить новый университет, чтобы больше афганцев могли учиться.

Солнце садится, кто-то заводит генератор, и флюоресцентный свет отражается в рядах новеньких, блестящих тренажеров. Такое современное оборудование — редкость в городе, где работа с водяным насосом все еще остается самым доступным способом накачать трицепсы.

Слушая Хамоша, я начинаю понимать, как, казалось бы, странная для этой разоренной земли мода на бодибилдинг укладывается в тот естественный порядок, согласно которому живет и развивается страна. Этот порядок начинается с развалин. Из развалин люди строят тренажерный зал. В зале они занимаются строительством собственного тела. А затем, пользуясь этими телами, они отстраивают страну.

Когда у тебя нет ни трубопровода, ни электричества, ни отопления, на завтрак у тебя только стакан молока, да и то если тебе повезло; когда у тебя есть только руки и ноги — а иногда нет и их — вот с чего приходится начинать.

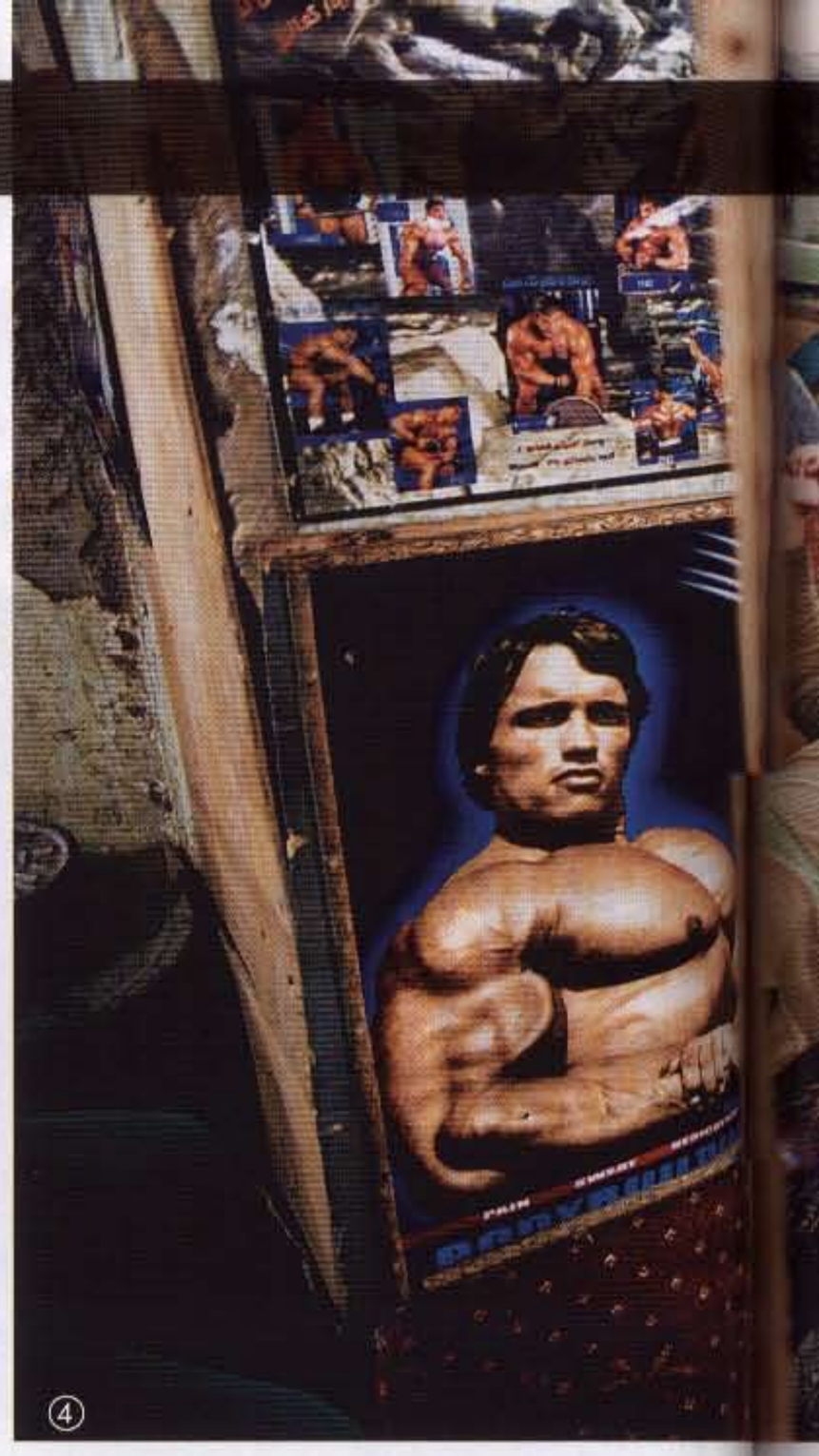
Нам и не снилось

1. Тело бренно, душа вечна. В афганских качалках коврики для молитвы — обязательный атрибут, как и скамья для жима.
2. Многие качки тренируются в традиционной афганской одежде не потому, что забыли форму дома: ее у них просто нет.
3. Бекхэм как живой. Хаджи Мохаммади после тренировок вышивает крестиком.

①

②

③


④

Кто хочет – ищет средств

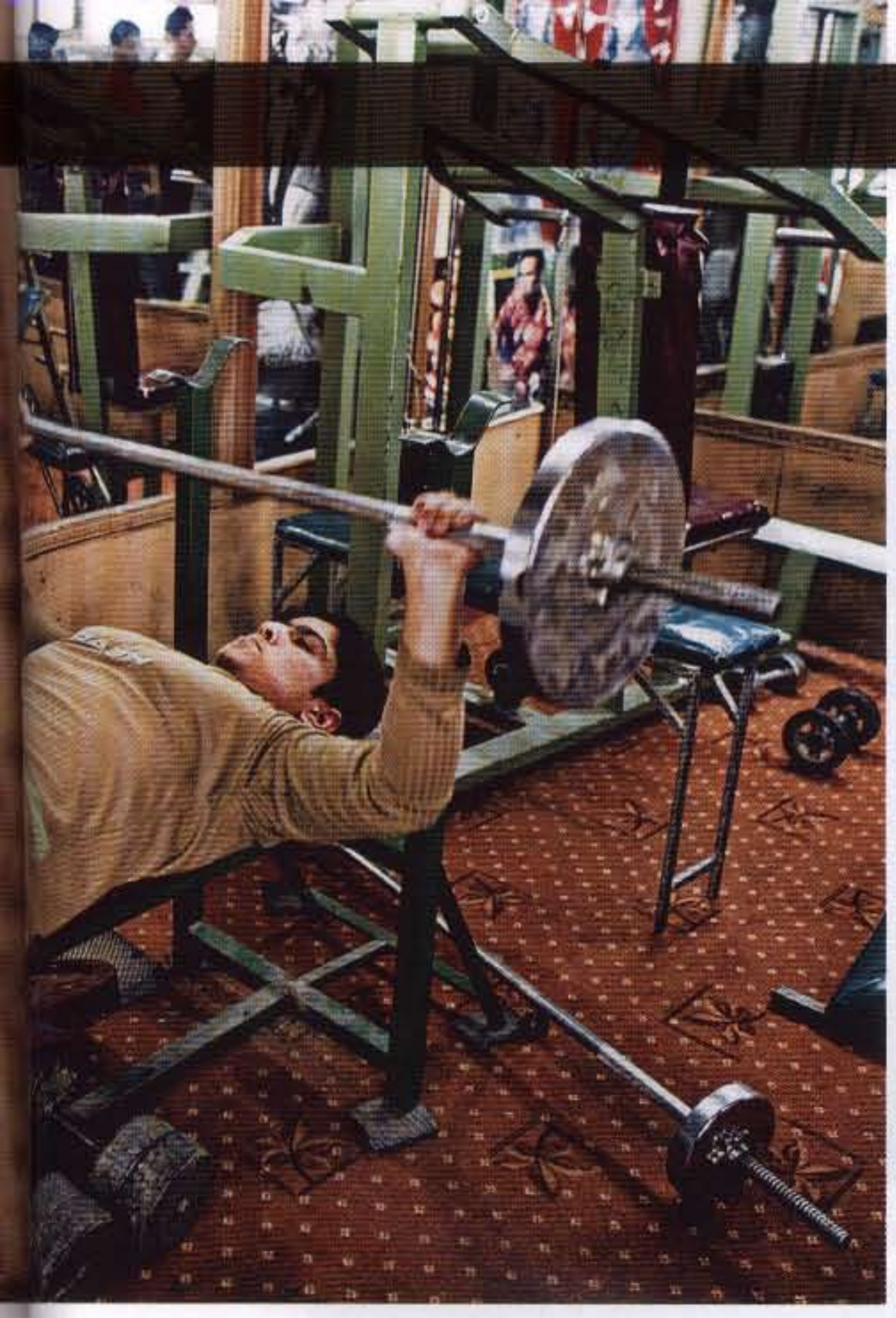
1. "Суперзал" ждет гостей.
2. Два яйца и стакан молока в день получает член Олимпийской сборной Афгана по борьбе. Если афганскому качку дать хотя бы половину этого, он перевернет Землю.
3. Владелица женского зала Фрешта Фарах качает грудь, но никому ее не показывает.
4. Фотки голых мужиков в Афгане запрещены, но для Арни сделали исключение.

Ходжа Седики занимается в клубе "Молодая нация". "Нам надоела война, — говорит он. — Мы хотим быть здоровыми и хотим, чтобы мир знал нас не благодаря войне".

Клуб занимает подвал нового жилого дома. Окрестности, построенные уже после победы над талибами, уже не выглядят как военная зона. Они просто бедны. Какой-то старик сгребает мусор в тачку. Таких, как он, можно увидеть по всему городу, и кажется, что они вот так ковыряются в отбросах уже тысячу лет. А рядом в подвале молодые парни осматривают себя в зеркалах и накачивают мышцы под ритмы иранской поп-музыки. Режим их тренировок, мягко говоря, не самый разумный, и их "спортивная одежда" выглядит дико (на многих рубашки с воротниками и длинные трусы), но зато в отличие от многих западных мужчин здесь все полны энергии и целеустремленности.

Седики сложен как питбуль. "Фитнес-лихорадку" он подхватил в Иране, куда в 1997 году ему пришлось бежать после того, как к власти пришли талибы. В Кабуле при талибах тренажерные залы можно было сосчитать по пальцам. Им разрешали работать, но действовали идиотские ограничения относительно одежды: даже летом на тренировках были обязательны длинные брюки, рубашки с длинными рукавами. Кроме того, мужчины были обязаны носить бороды. Талибы регулярно отправлялись в рейды по спортзалам, чтобы проверить, прилежно ли выполняются их требования. За их нарушение гарантированно бросали в тюрьму как минимум на пять дней. Хамош вспоминает, как талибы поймали его, когда он покупал спортивную майку в одном из магазинов. Майка им не понравилась, и они отлупили его до потери сознания резиновым шлангом прямо в магазине.

Седики понял, что ожидает страну с приходом к власти талибов, и улетел в Иран. Так происходит всегда, когда Афганистан попадает в беду: богатые бегут в Европу, а те, кто беднее, — в Пакистан и Иран. Когда ситуация нормализуется, все они возвраща-



ются, принося с собой иностранную культуру. Так в свое время в страну из СССР был занесен коммунизм, из Саудовской Аравии — ваххабизм, одна из разновидностей радикального исламизма. Ну и конечно, бодибилдинг, — из Ирана и Пакистана.

Если хорошенько подумать, вполне понятно, почему Афганистан охватила бодибилдингмания. На минутку представь себе, что значит быть беженцем. Тебе пришлось покинуть дом, и ты можешь взять с собой только то, что можешь унести. Попадая в чужую страну, ты плохо владеешь тамошним языком, и даже имей ты хорошее образование и будь хоть семи пядей во лбу, найдешь там только низкоквалифицированную работу. Ты чувствуешь себя беспомощным, как малый ребенок. А потом однажды ты видишь афишу, на которой изображен парень с бицепсами размером с голову. Сила всегда притягательна, а особенно в те моменты, когда ты слаб.

Седики — фанат фильма "Качая железо": смотрел его больше 200 раз. Этот фильм 1977 года с участием Шварценеггера превратил бодибилдинг из маргинального вида спорта, которым занималась кучка чудаков-фанатиков, в образ жизни миллионов, да и просто изменил общественный взгляд на физическое здоровье. А вот что говорит про Шварценеггера Бавар Хотак, президент Афганской ассоциации бодибилдинга: "Он стал здесь символом. Каждый, кто впервые приходит в тренажерный зал, хочет стать как Арни".

Хотак действительно в размерах не уступает Арнольду: у него руки шириной с ракетку для настольного тенниса. Большое оживленное лицо, раздутые ноздри — он один из самых живых людей, которых я встречал. Такое впечатление, что, если он сделает глубокий вдох, ты перелетишь через стол и тебя засосет в одну из этих гигантских ноздрей, как пылинку.

Увлечение Хотака Шварценеггером граничит с манией, и я пытаюсь выяснить у него подробно, что же значит Арнольд для него и для таких, как он, афганцев. Он пытается объяснить: "Я, вообще-то, противник войны, но если бы все солдаты были такими, как Арнольд, такая армия была бы лучшей защитой для страны".

Мы решили посмотреть "Коммандо". Эту ленту боготворит не только Хотак, но и буквально каждый афганец, с которым мне пришлось разговаривать. В последний раз я видел его лет 20 назад, но теперь я смотрел его глазами Хотака.

В первых кадрах показывают ноги в ботинках, идущие по пыльной горной почве. Потом бензопилу, покачивающуюся в правой руке. Затем саму руку — легендарный бицепс. Хотак говорит, что "этот бицепс — самая красивая вещь в мире!" Затем Арнольд выходит из лесу. Он несет на плече дерево. Его фигура своими огромными размерами воплощает не только мощь, но и полную свободу от всех правил и законов, с помощью которых реальность подчиняет нас себе. Например, такое правило: если кто-то выкрал твою дочь, ты должен делать все, что скажет похититель. Или: если плохой парень ломает коробку передач твоего грузовика, ты больше не можешь преследовать его.

Понятное дело, этот фильм порядком устарел. Но когда он вышел на экраны, разве он кому-то не нравился? Арнольд стал первым, кто был одновременно воплощением огромной силы, справедливости и какого-никакого, но чувства юмора — даже в самые жаркие минуты он находил время для шутки. Вместо того чтобы быть жертвой, он сам становился хищником. Он и не думает подчиняться правилам отлично спланированной игры, навязанной ему противником. В этом — суть фильма: даже не в силе и не в том, чтобы выиграть игру, а в том, чтобы ее контролировать.

Десятилетиями афганцы были жалкими пешками в игре, контролировать которую они не имели ни малейшей возможности. Потому что реальными игроками были СССР, США и Британия. Поэтому нет ничего странного в том, что афганцам нравится "Коммандо". Для них он символизирует самоопределение. И это как раз то, что заставляет Наджиба Шаифа и подобных ему каждое утро идти в зал. В его жизни есть много вещей, контролировать которые он не имеет никакой возможности — начиная от нового движения талибов и заканчивая его низкооплачиваемой работой — но есть одна вещь, которую он контролировать может: его тело.

Шварценеггер превратил бодибилдинг из маргинального вида спорта в образ жизни миллионов.

Зекрия Шафати, владелец клуба "Молодая нация", в котором занимается Седики, напоминает про другую интересную деталь, касающуюся боевиков с участием Арнольда Шварценеггера. "Ни в одном фильме, — говорит он, — Арнольд не занимался сексом с девушками".

Точно, так и есть. И это не может не привлекать парней, живущих в стране, в которой большинство мужчин теряют девственность, только вступая в брак. Афганцам и так приходится несладко, не хватало им еще в фильмах наблюдать, как их любимый актер получает удовольствие, которое многим из них пока что только снится.

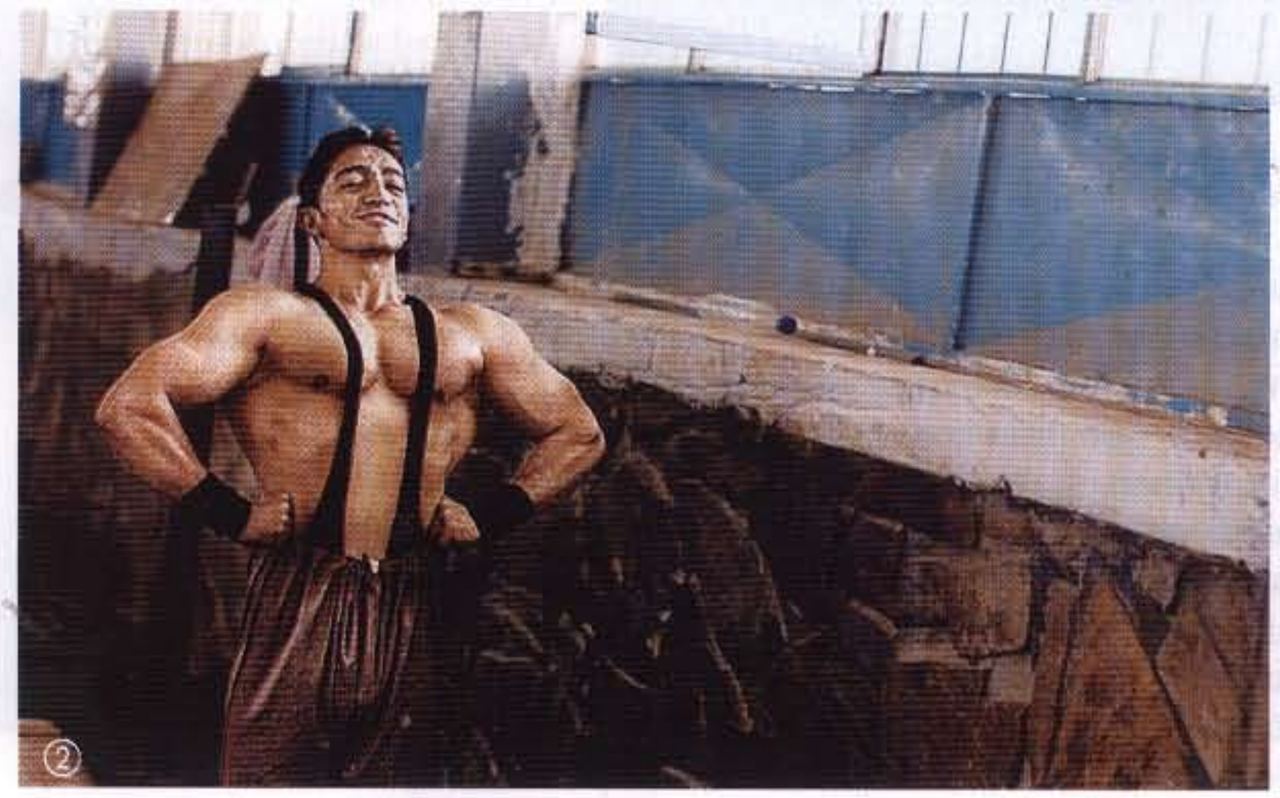
С тех пор как в 2001 году США разбили талибов, нравы в стране стали несколько раскованнее, но они пока еще довольно строги. Девушки в мрачных паранджах, похожие на привидения, все еще являются нормой. Те, кто посмелее, вместо паранджи носят чадру, но она все равно не позволяет видеть все лицо — только глаза. Найти девушку для встреч крайне трудно, а проституток афганцы презирают.

Так что красоваться афганским парням особенно не перед кем. Они занимаются развитием своего тела просто для себя. А также для того, чтобы избежать нездоровых привычек. В цивилизованных странах под "нездоровыми привычками" в основном подразумевается никотин и алкоголь, но здесь проблема гораздо серьезнее — героин.

Афганистан поставляет более 92 процентов мировых объемов опиума. Только в Кабуле сто тысяч героинистов, причем по сравнению с 2005 годом их количество выросло на сорок тысяч человек. И это понятно: афганская реальность такова, что убежать от нее хочется сильнее, чем от любой другой.

Тренажерный зал, который держит Шафати, — это хорошая альтернатива такому образу жизни. Хорошая физическая форма, считает Шафати, это основа хорошего характера. А хороший характер — основа успеха. "Мы даже можем назвать зеркала нашими учителями, — говорит он. — Они указывают нам на наши недостатки".

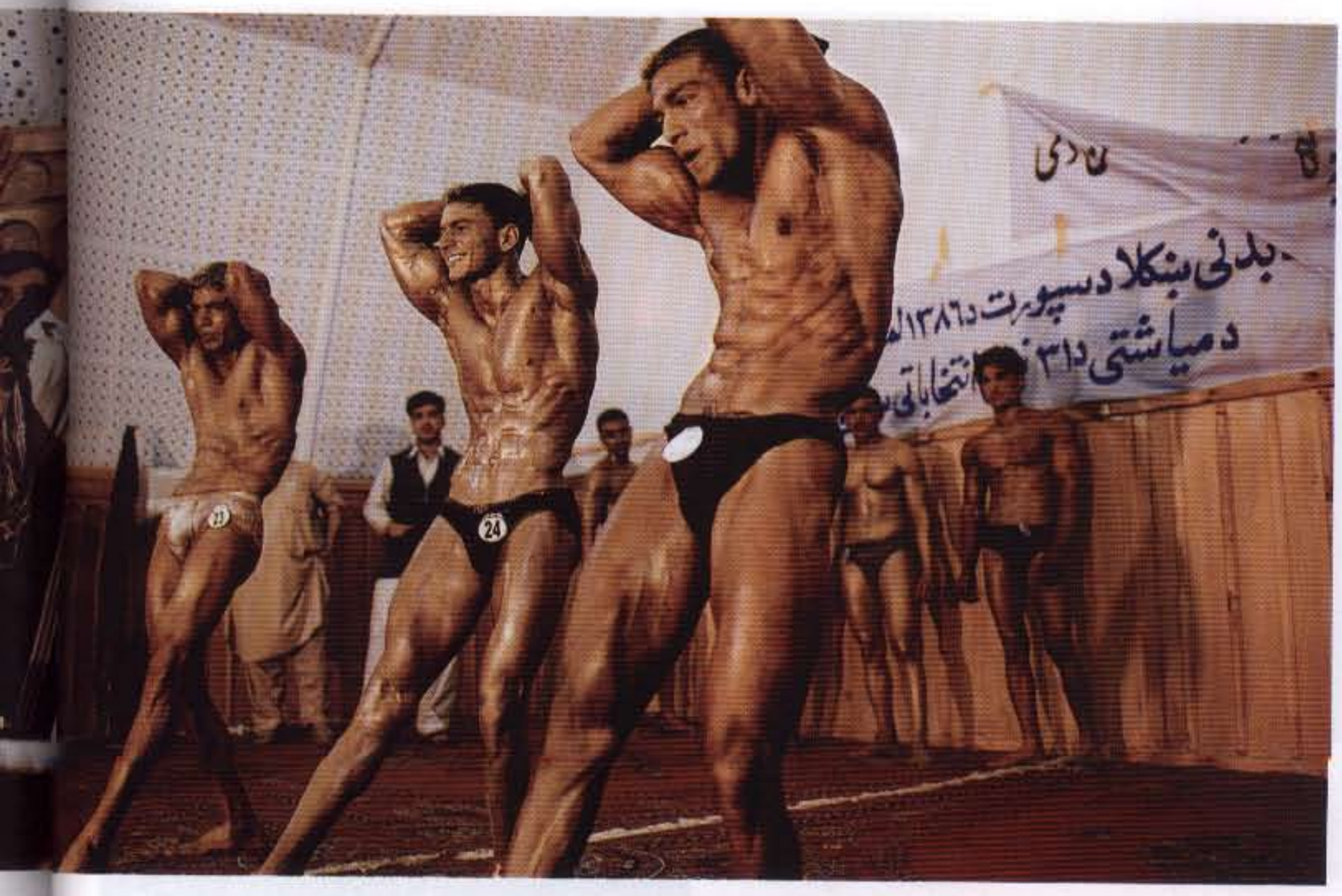
①


②

③

Гендерное неравноправие в Афганистане говорит само за себя на примере зала Шафати: на 400 мужчин — ноль женщин. Мы слышали рассказ про чисто женский тренажерный зал где-то в Кабуле. Даже спустя 6 лет после падения талибов он почти засекречен. Однажды мы все-таки добираемся до него. Открытый для женщин — и только для них — тренажерный зал находится на востоке Кабула в ничем не примечательном одноэтажном здании. Окна наглухо закрыты. У дверей нас просят подождать. Наконец выходит владелица зала, Фрешта Фарах,

В Кабуле 100 000 героинистов и тренажерный зал — хорошая альтернатива наркотикам.



и приглашает нас внутрь. Она согласилась побеседовать со мной только потому, что в данный момент зал закрыт. Ей 34, у нее внимательные зеленые глаза и роскошные длинные волосы, на которые мне, вообще-то, смотреть нельзя. Она открыла этот зал 5 месяцев назад, и уже сейчас у нее 350 постоянных клиенток.

Недавно несколько постоянных посетительниц ее зала перестали ходить сюда — после того как одну из женщин-тренеров и ее мужа обстреляли прямо на улице. Ее сестры — а их 10 — никогда не ходят в ее зал. Тем не менее, она не собирается останавливаться и хочет открыть еще несколько залов в других провинциях страны.

Смотри и учись

1. Афганцы напрягаются, популяризируя бодибилдинг.
2. Любая паранджа – моя!
3. Построенный советскими специалистами бассейн талибы использовали для проведения казней.

Затем мой переводчик что-то говорит Фарах, на что та отвечает ему со смехом. Переводчик признается мне, что сказал ей, чтобы она не делала попыток расширить свое дело, иначе ее убьют.

Сам зал напоминает офис: большое помещение с серым ковровым покрытием, по периметру — тренажеры и ни единой картинки с Арнольдом: клиентки Фарах хотят хорошо выглядеть только для себя, а не для мужчин.

Разговор с храброй Фарах возвращает меня к моему изначальному вопросу о том, что это значит — быть сильным. Хотак рассказывал мне, как в свое время афганские бодибилдеры держали форму благодаря запчастям от танка. В послевоенные времена мусорщики разбирали брошенные и подбитые советские танки и продавали все, что им удавалось "ободрать". Звенья гусениц Т-62, идеально подходящие для силовых упражнений, стоили меньше доллара. Вообще голь на выдумки хитра. Огромный старый бассейн, построенный в Кабуле в 80-х русскими и так и не увидевший воды, афганцы используют в качестве футбольного поля.

Так вот, сила — это находчивость, решительность и способность приспосабливаться. Что, если твою землю захватили и захватчики превосходят тебя и таких, как ты, численно и технически? Что будет тем стержнем, который даже в такой ситуации позволит тебе остаться сильным?

Я спросил об этом бывшего моджахеда, зарабатывающего на жизнь торговлей запчастями. Абдель Хаюм пошел на войну в 16 лет.

Сейчас это крупный, широкоплечий мужчина, у него мощные ноги: одна — из плоти, вторая — из пластика. Ему 39, но, как и все афганцы, он выглядит лет на 10 старше. Хаюм уже не может бегать, зато теперь он ежедневно занимается силовыми упражнениями. Все, что ему пришлось пережить, не сломило его. Чтобы объяснить это, он рассказывает мне историю, произошедшую еще до того, как его народ принял ислам. Его страна подверглась нападению, но захватчиков отбрасывали снова и снова. Когда они ни с чем вернулись на свою землю, их спросили, что это за страна, которую им так и не удалось завоевать? Когда воины не нашлись, что ответить, им сказали: "Принесите почву той страны, может, по ней мы узнаем". Солдаты пошли в поход и вернулись с почвой — вернее, пылью, которая заменяет почву в Афганистане. И когда они вытряхнули эту пыль из мешка, всем стало ясно: даже для того, чтобы просто выжить в таком негостеприимном крае, как Афганистан, нужно быть стойким бойцом — тем, кто никогда не сдается.

Закончив историю, Хаюм приглашает меня к себе домой. Его дом был разрушен в ходе войны, но Хаюм уже почти отстроил его.

В гостях я знакомлюсь с его пятилетним сыном и спрашиваю, кем он хочет стать, когда вырастет. Он отвечает не раздумывая: как и большинство афганских детей, он мечтает стать инженером-строителем. ■

ОПЕРАЦИЯ OMEGA

Думал ли 23-летний Луи Брандт, что часы Speedmaster Professional, сделанные основанной им компанией, станут единственными в мире часами, которые побывали на Луне и прекрасно там работали! Конечно, не думал. Это ведь было за 120 лет до исторического полета американского корабля "Аполло-13". Сегодня наследница той самой мастерской, всемирно известная швейцарская часовая компания Omega, в честь пятидесятилетия высадки людей на Луне обновила свою знаменитую коллекцию Speedmaster.

Speedmaster 50th Anniversary – реплика в честь знаменитого хронографа, который был частью экипировки американских космонавтов, высадившихся 21 июля 1969 года на Луне. Механизм Speedmaster 50th Anniversary выполнен с использованием самых свежих технологических новшеств и обладает всем набором функций, без которых трудно представить современные часы Omega. Это хронометр с автоподзаводом и тахиметрической шкалой на безеле. Запас хода нового "Спидмастера" составляет 55 часов. Корпус создан из розового золота, ремешок – из крокодиловой кожи.

Кроме этой модели Omega предлагает новую версию известных часов Speedmaster Broad Arrow. Эта модель оснащена сложнейшим коаксиальным механизмом с автоподзаводом и запасом хода на 52 часа. Корпус новинки – модное сочетание розового золота и стали, он представлен как на ремешке из крокодиловой кожи, так и на браслете из тех же металлов.

ТРЕНДОВЫЙ GRAHAM

Часовщики компании Graham создают уникальные часы на все случаи жизни: и для быстрой езды, и для подводного плавания. При этом каждая модель выглядит невероятно стильно. Отличительная деталь часов Graham, украшающая все модели этого бренда, – модный каучуковый ремешок.

Именно этот трендовый материал удерживает на руках владельцев часы Grand Silverstone Woodcote, названные в честь двух знаменитых поворотов легендарной британской гоночной трассы "Сильверстоун". Grand Silverstone Woodcote отличаются спортивным циферблатом с основой из углеродного волокна и внушительным набором полезной информации. Кроме часовых, минутных и секундных стрелок корпус Grand Silverstone Woodcote, сделанный из розового золота, снабжен 30-минутным и 60-секундым счетчиком, наружной тахиметрической шкалой, двойным окошком даты, а также шкалой времени по Гринвичу (GMT), обозначенной особым красным указателем. Каучуковый ремешок этой модели выполнен с рельефом, как у протектора шины.

Хронограф Chronofighter Oversize диаметром 46 мм создан из стали и может спокойно выдерживать давление воды на глубине до 100 метров. Выдающейся деталью Chronofighter Oversize является особый спусковой механизм – современная интерпретация коаксиального устройства, приспособленного для большого пальца правой руки, которое в свое время прославило этот британский бренд.

Модель Swordfish из розового золота с автоподзаводом легко узнаваема благодаря двум линзам на счетчиках хронографа. Интересная особенность этих водонепроницаемых часов – возможность право- и левостороннего управления.

ЗАЧЕМ ВЫХОДИТЬ ЗА РАМКИ?

Самая главная особенность телевизора Aurea от Philips – усовершенствованная функция Ambilight, включающая в себя революционное изобретение под названием Живая Рамка. Она создает сияющий эффект вокруг экрана и полностью переворачивает традиционные представления о досуге в компании телевизора. Кроме Живой Рамки Aurea может похвастаться 42-дюймовым жидкокристаллическим экраном с разрешением 1080 пикселей, сверхчетким, трехмерным изображением, встроенной аудиосистемой, состоящей из 26 колонок, и потрясающим дизайном.

SNOWBOARD VIDEO FEST

Последние выходные ноября собрали рекордное количество сноубордистов в одном месте в одно время. Четвертый год подряд самым ожидаемым событием осени является Snowboard Video Fest. В этом году "Баттерфляй Ультрамарин" успешно принимал у себя в гостях четвертый сезон фестиваля. Идейными вдохновителями и неизменными организаторами ежегодного Фестиваля сноуборд-видео выступила команда snowboard.com.ua.

В этом году фестиваль включил в себя вечеринку и двухдневный показ лучших сноуборд-фильмов нового сезона. Главным призом вечеринки стала топовая доска из линейки знаменитого производителя сноубордов. После вечеринки одновременно в двух залах были показаны три лучших фильма нового сезона.

С уверенностью можно сказать, что после таких фильмов сноубордистам, побывавшим на фестивале, снились большие снежные горы, громадные трамплины, невероятные трюки и катание вместе с профессиональными райдерами. Хочется также отметить, что Snowboard Video Fest у большинства сноубордистов уже давно ассоциируется с началом зимнего сезона, так что долгой и снежной всем нам зимы, братья и сестры сноубордисты!

Adidas: ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Andre Tan: ул. Льва Толстого, дом 22, офис 5
Brocard: ТЦ "Арена сити", ул. Красноармейская-Бассейная, 1-3/2а
Chevignon: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Color&beauty: ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
D&G: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Dc&Co: Motor, ТЦ "Караван", Луговая, 12
G-Star Raw: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Hilfiger Denim: Tommy Hilfiger, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Ice Iceberg: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Lee Cooper: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
L'Escale: ул. Крещатик, 23
Matinique: In Wear, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Mexx: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Motor: Motor, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Nike: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Pilgrim: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Puma: ул. Крещатик, 48
Replay: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Sasch: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Serge Smolin (IDol): модный дом IDoL, ул. Артема, 75, офис 1
SHS: Sasch, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Tommy Hilfiger: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
"Космо": ул. Красноармейская, 63
Салон "Фиона на Липской": ул. Липская, 14

Реклама
EURO RSCG NEW EUROPE
Реклама
LG

ЧТО ТЕБЕ ПОДАРИТЬ?

Что ни говори, а Новый год – праздник волшебный. А если праздник волшебный, то и подарки должны быть соответствующими. Не знаешь, что подарить ей на Новый год? Посмотри, что может быть стильнее и желаннее изысканных украшений из единственного в мире цветного хрусталя Baccarat , который уже более 200 лет радует модниц по всему миру. Occitane, Medicis, Psydelic – названия коллекций говорят сами за себя. Будь то кольцо, колье, подвеска или брошь, каждое изделие Baccarat – это маленький осколок магического кристалла, сквозь который жизнь видится в новом свете, и просто произведение искусства.
Сделай ей ПОДАРОК, который она так ждет!

ВОЗРАСТ НЕ ПОМЕХА

Сегодня понятие красоты вбирает в себя не просто великолепный вид, но еще и свежесть кожи и ее здоровое сияние в любом возрасте. Именно это побудило лучшего косметолога Европы, президента Французского общества эстетической косметологии и хирургии доктора Жана-Луи Себа разработать свою великолепную, пользующуюся невероятным спросом линию косметики, которая поможет каждому, кто заботится о своей внешности, добиться идеального состояния своей кожи независимо от ее типа и возраста. Доктор Себа изобрел новое понятие – "поддержание возраста", чтобы описать свои попытки сохранить молодость и красоту, в результате чего люди не просто выглядят моложе, но и лучше себя чувствуют

Сфокусированная на том, что действительно необходимо коже, эта комплексная линия продуктов способствует ее здоровью и комфорту, подтверждая безупречную репутацию доктора Себа как человека, помогающего тысячам мужчин и женщин выглядеть лучше.

Хотите обладать кожей вашей мечты? Познакомьтесь с доктором Себа и его творениями!

ВСЕ ОФИЦИАЛЬНО

В Киеве открылся первый официальный дилерский центр Infiniti, построенный по стандартам, принятым компанией Nissan несколько лет назад. Премиум-бренд Infiniti, принадлежащий компании Nissan, был официально представлен в Украине весной на киевском автосалоне. Сегодня в салоне центра представлены четыре модели: люксовый кросс-овер Infiniti FX, динамичный люксовый седан Infiniti M, спортивный седан Infiniti G и модель 2008 года – полноразмерный SUV Infiniti QX56. В 2008 году компания планирует вывести на рынок Украины еще две модели Infiniti – спортивное купе G37 в марте и люксовый компактный кросс-овер EX35 в июле.

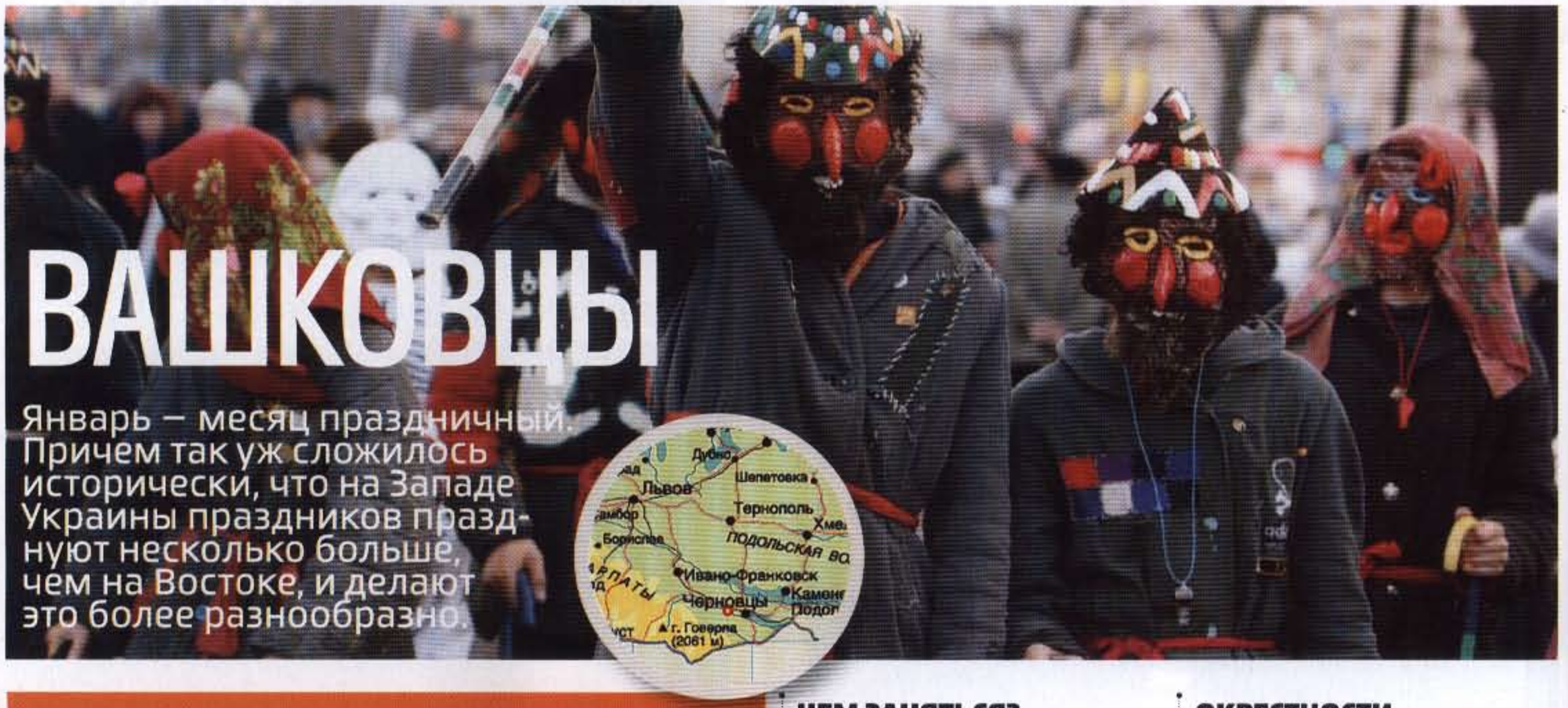
ШОКОЛАДНЫЙ "ШЕДЕВР"

Один из крупнейших национальных производителей шоколадных изделий компания "АВК" и всемирно известный кутюрье Пако Рабанн создали новую эксклюзивную упаковку для конфет "Шедевр".

В 1969 году Рабанн создал великолепное платье из золотых пластин. Спустя 38 лет он снова обратился к теме драгоценного металла: оплел орнаментом из тончайших "золотых" стеблей и листьев небольшую коробочку в форме бриллианта диковинной огранки. Теперь можно смело назвать Шедевром не только конфеты, но и саму упаковку от Пако Рабанна.

ПОБЕГ

с Дмитрием Куцем



ВАШКОВЦЫ

Январь – месяц праздничный. Причем так уж сложилось исторически, что на Западе Украины праздников празднуют несколько больше, чем на Востоке, и делают это более разнообразно.

ВЕСЕЛЬЕ (ЧИТАЙ – ПЬЯНКИ/ГУЛЯНКИ) НАЧИНАЕТСЯ ЕЩЕ В ДЕКАБРЕ С ИМЕНИН СВЯТОГО РОМАНА И ПЛАВНО ПРОДОЛЖАЕТСЯ ДО СЕРЕДИНЫ ЯНВАРЯ, ГДЕ ЭТОТ АЛКОЦИКЛ ЗАВЕРШАЕТСЯ НА КРЕЩЕНИЕ, ИЛИ ИОРДАН. ОСОБОГО ВНИМАНИЯ ЗАСЛУЖИВАЮТ ДВА ПРАЗДНИКА, СОПРОВОЖДАЮЩИХСЯ ТРАДИЦИОННЫМИ КАРНАВАЛОПОДОБНЫМИ ДЕЙСТВАМИ: РОЖДЕСТВО И СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД, ОН ЖЕ МАЛАНКА (ОТ ИМЕНИН МЕЛАНИИ, ПРИХОДЯЩИХСЯ НА 13 ЯНВАРЯ).

Рождество — праздник семейный, который принято проводить либо дома, либо в гостях у родственников, так что в этот период посылать кого-то в турпоездку негуманно. Кстати, 6 и 7 января даже в крупных западноукраинских городах туристу придется нелегко — большинство кафе и магазинов закрывается 6-го ранним вечером, про села и городки поменьше даже говорить нечего. А вот на старый Новый год любители этноаутентики (называть отечественные традиции экзотикой язык как-то не поворачивается) могут рискнуть и поехать в Черновицкую область, в расположенное на границе Буковины и Гуцульщины местечко Вашковцы, чтобы посмотреть на традиционную буковинскую Переберию (от укр. "перебиратися" — переодеваться) —стихийный карнавал всевозможных ряженых, переодетых как в традиционные, так и в "остроактуальные" костюмы. Правда, Переберия имеет место быть и в других окрестных населенных пунктах, но вашковецкая является наиболее масштабной и, чего греха таить, наиболее раскрученной. Отправляясь в путь на машине, приготовься к:

1. пробкам;
2. беспардонному вымогательству денег со стороны ряженых-псевдогаишников.

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ?

Тем, ради чего ты сюда и приехал: смотреть на веселящийся народ и веселиться самому по мере сил. Если тебе надоест шумная и пьяная толпа вокруг или ты утомишься фотографировать всевозможных ряженых — отправляйся в расположенный неподалеку Выжницкий национальный парк. Если у тебя в багажнике при этом случайно окажутся беговые лыжи, там ты найдешь им достойное применение. Панорама Буковинских Карпат с перевала Нимчич, виды на долину Черемоша и головокружение от 40-50-метровых отвесных скал, а также чистый горный воздух быстро помогут тебе освежить утомленный праздниками организм.

ОКРЕСТНОСТИ

Основная достопримечательность вблизи Вашковцев — это, конечно же, "маленькая Вена", как когда-то называли Черновцы. Конечно, времена расцвета этого города давно прошли и вряд ли сегодня кто-нибудь осмелился бы сделать подобное сравнение. Но это не меняет факта, что Черновцы остаются одним из красивейших городов Украины. Если же ты не хочешь любоваться Черновцами... Учитывая, что твой путь в Вашковцы, скорее всего, будет пролегать именно через них, разумнее всего ты поступишь, воспользовавшись примером одного из героев О. Генри и последовав его заповеди "и не хочется, но нельзя упускать такой случай". Не пожалеешь.

Где остановиться?

На ночлег логичнее всего будет расположиться либо в Черновцах, либо в Выжницком национальном парке или окрестностях. Учитывая наплыв туристов, позаботься о резервации заранее, ночевать зимой в салоне автомобиля или палатке – удовольствие сомнительное. ■